حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (1)

اختبار شهر فبراير







اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ من الأمور الصحِّية المهمة للتلاميذ داخل المدرسة تناوُل الوجبات الغذائية ....

أ السليمة ب السريعة ج المُخزَّنة د المُجمَّدة

٢ يُضاف الفورمالين إلى اللبن من أجل أن ....

أ يتحسَّن طعمه ب تزداد كمِّيته ج يبدو طازجًا د تقليل سعره

٣ تساعد .... على عملية الهضم.

أ المشروبات الغازية ب اللحوم ج الفاكهة والخضراوات د البقوليات

٤ يجب .... العصير لقتل الميكروبات.

أ تجميد ب تبريد ج تصفية د تسخين

٥ الوجبات .... وجبات سريعة التحضير وطعمها رائع.

أ السريعة ب الصحِّية ج النباتية د المنزلية

٦ عرض الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات.

أ معتمة ب زجاجية ج مكشوفة د حديدية

٧ يتم تعقيم الزجاجات من أجل ....

أ تخفيف الروائح ب تحسين المظهر ج قتل الميكروبات د فرز الفاكهة

٨ أفضل مصدر للبروتين النباتي ....

أ البقوليات ب اللحوم ج الأسماك د البيض

٩ الخطوة الأولى في مراحل تصنيع الشراب الصناعي هي ....

أ التوزيع ب زراعة الفاكهة ج معالجة العصير د التعبئة

١٠ شُرب الشاي بعد الأكل يُسبِّب ....

أ الصداع ب السمنة ج الأنيميا د السكَّري

١١ إحدى المواد الحافظة التي تُستخدم لإطالة مدة صلاحية الأطعمة ....

أ حمض الستريك ب السكر ج حمض الخلِّيك د ملح الطعام

١٢ عند إضافة .... إلى الشراب لا بُدَّ أن يكون العصير ساخنًا.

أ السكَّر ب الملح ج البهارات د القرفة

١٣ الإفراط في تناوُل .... يُسبِّب أمراض القلب.

أ الفاكهة ب البروتينات النباتية ج البقوليات د البروتينات الحيوانية

١٤ تُستخدم النكهات الصناعية في الشراب الصناعي لأنها .... من العصير الطبيعي.

أ أرخص ب أغلى ج طبيعية د أكثر صحَّة

١٥ تُعتبَر .... مقياس الطاقة الذي يمدُّنا بها الغذاء.

أ الطاقة الحرارية ب النسبة المئوية ج السعرات الحرارية د درجة الحرارة



اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) للحفاظ على سلامة المستهلك، يجب الانتباه إلى تاريخ .... المدوَّن على العلبة.

أ انتهاء الصلاحية — ب تسجيل المنتج — ج اعتماد الشركة — د ترخيص المصنع

٢) أهمِّية الوجبات الغذائية المدرسية للتلاميذ تَكمُن في ....

أ تسليتهم — ب إمدادهم بالطاقة — ج زيادة وزنهم — د توفير المال

٣) الخطوة الأولى في تحضير الشراب الطبيعي المُعلَّب هي ....

أ تسخين العصير — ب غسل الفاكهة — ج تعبئة العصير — د تصفية العصير

٤) أحد طُرق تسويق الوجبات السريعة هي ....

أ الإعلانات التلفزيونية — ب الندوات الثقافية — ج الكُتب الطبِّية — د المجلات العلمية

٥) الشراب الصناعي لا يحتوي على ....

أ نكهات صناعية — ب ماء — ج عصير فاكهة — د سكَّر

٦) العديد من الأشخاص يُقبلون على تناول البروتينات الحيوانية بسبب مذاقها ....

أ الشهي — ب المُرّ — ج الحامض — د السيئ

٧) عند خلط السكَّر يجب أن يكون السائل ....

أ باردًا — ب ساخنًا — ج مجمدًا — د فاترًا

٨) الطريقة السليمة لتقديم الوجبات في المَقصِف هي تقديمها ....

أ في أطباق ملوَّنة — ب بدون تغليف — ج مكشوفة — د بطريقة عشوائية

٩) تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية.

أ الصحِّية — ب المشوية — ج المسلوقة — د السريعة

١٠) الشراب الذي يُصنع مباشرة من عصر الفاكهة بدون إضافات هو ....

أ الصناعي — ب الطبيعي الطازج — ج المُعلَّب — د الطبيعي المُعلَّب

١١) تناوُل الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

أ الاسترخاء — ب الحُزن — ج الغضب — د التوتر

١٢) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبَّب في .... المشروبات وفسادها.

أ عصر — ب غليان — ج تخمُّر — د تبخُّر

١٣) رفوف المَقصِف يجب أن تكون ....

أ عشوائية — ب مرتبة ومُنظَّمة — ج فوضاوية — د غير مرتبة

١٤) المادة التي تُضاف إلى اللبن لجعله يبدو متجانسًا وسميكًا هي ....

أ الماء — ب السكر — ج النشا — د الملح

١٥) مرحلة تصنيع الشراب الطبيعي تبدأ بـ ....

أ تعبئة الزجاجات — ب زراعة الفاكهة — ج إضافة السكَّر — د البيع في الأسواق



اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكَّر والملح.

أ منخفضة ب عالية ج ضخمة د متوسطة

٢ تساعد الخضراوات .... في السيطرة على ضغط الدم.

أ المُعلَّبة ب الفاسدة ج المقلية د الورقية الخضراء

٣ الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

أ المُركَّز ب الطبيعي المُعلَّب ج الطبيعي الطازج د الصناعي

٤ وجود .... دليل على فساد المنتج في العلبة.

أ اللون الفاتح ب القوام السائل ج الرائحة العادية د الفقاعات

٥ أحد طُرق غش اللبن هي إضافة ....

أ الفاكهة ب السكَّر ج الملح د الماء

٦ يُعتبَر ....أحد أضرار شُرب المشروبات الغازية.

أ تسوّس الأسنان ب تقوية الأسنان ج تقليل السكَّر د قوة العظام

٧ تقديم الطعام في أطباق ملوَّنة يعمل على .... الانتباه.

أ توزيع ب تشتيت ج جذب د تفريق

٨ إحدى مراحل تصنيع الشراب الصناعي هي إضافة ....

أ عصائر طبيعية ب فواكه طازجة ج نكهات صناعية د زهور نادرة

٩ الأشخاص الذين لا يتناولون أي منتجات حيوانية هم نباتيون ....

أ صِرْف ب متوازنون ج جزئيون د مؤقتون

١٠ ارتداء العُمَّال لغطاء الشعر والقُفَّازات يهدف إلى ....

أ زيادة الإنتاج ب تحسين المظهر ج حماية المنتج د تقليل الضوضاء

١١ الإعلانات عن الوجبات السريعة تُظهر الأشخاص ....

أ مُتعَبين ب مستائين ج محايدين د مبتهجين

١٢ أحد الطرق الشائعة لحفظ الطعام هي استخدام ....

أ الماء والصابون ب الملح والخل ج الثلج والسكَّر د عصير الليمون

١٣ تُعصر الفاكهة لتجهيز الشراب الطبيعي المُعلَّب بواسطة ....

أ مكابس يدوية ب آلات مخصَّصة ج عصارات منزلية د خلاطات يدوية

١٤ الشراب الطبيعي المُعلَّب لونه .... للون الشراب الطبيعي الطازج.

أ أغمق ب أفتح ج مختلف د مشابه

١٥ تحتوي .... على الدهون غير الصحِّية.

أ البقوليات ب البروتينات الحيوانية ج الفاكهة د الخضراوات





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) الرواسب الدهنية في اللبن بعد الغلي تدل على .... اللبن.

أ فساد   ب جودة   ج غش   د قدم

٢) يُضاف الماء والسكَّر للعصير النقي في مرحلة ....

أ التعبئة   ب العصر   ج التعقيم   د النقل

٣) تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضرُّ بصحَّة الإنسان.

أ الألياف   ب الفيتامينات   ج الكالسيوم   د الدهون

٤) مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والدهون الصحِّية ومضادَّات الأكسدة ....

أ الأطعمة المقلية   ب المكسرات   ج الحلوى   د المشروبات الغازية

٥) يجب على العاملين في مَقصِف المدرسة عرض الطعام بشكل ....

أ جذَّاب   ب عشوائي   ج غير مرتَّب   د يسبِّب الفوضى

٦) الشراب .... مذاقه سكَّرى جدًّا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافٍ فاتح اللون.

أ الطبيعي   ب الصناعي   ج الطبيعي المُعلَّب   د الفاسد

٧) الذين يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية هم أشخاص ....

أ مثقفون   ب مترددون   ج نباتيون   د آكلو لحوم

٨) إضافة المواد الحافظة للشراب مهمٌّ لأنها .... فترة الصلاحية.

أ تُنقص   ب تُطيل   ج تُقصِّر   د تُقلل

٩) تتسبَّب الوجبات السريعة في العديد من الأضرار منها ....

أ تحسين الهضم   ب زيادة الوزن   ج تعزيز المناعة   د تقوية العضلات

١٠) يجب فصل الأطعمة النيئة والمطهية وذلك من أجل ....

أ زيادة الصلاحية   ب تسهيل الطهي   ج تقليل المساحة   د سلامة الأغذية

١١) عند وجود عيوب في المنتج، يجب ....

أ التخلُّص من المنتج   ب إعادته للمتجر   ج استخدامه بحذر   د تجاهل العيوب

١٢) يتسبَّب شُرب .... بعد الأكل مباشرة في الإصابة بالأنيميا.

أ العصائر الطبيعية   ب الماء   ج اللبن   د الشاي

١٣) أحد الاحتياطات الذي يجب على العُمَّال اتِّباعها أثناء تصنيع الشراب هي ارتداء ....

أ الأوشحة   ب القبعات   ج القُفَّازات   د الساعات

١٤) يُعدُّ .... أحد الأمثلة على البروتينات الحيوانية.

أ الدجاج   ب بقوليات   ج الخضراوات   د حبوب

١٥) الوجبات الغذائية المدرسية السليمة تساعد التلاميذ على التفكير ....

أ العشوائي   ب التقليدي   ج الإبداعي   د المُشتَّت





اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) في حال انسكاب العصير على الأرض أثناء عملية التصنيع، يجب ....
أ تركه ليجف ب إزالته فورًا ج تغطيته د الانتظار لنهاية العمل

٢) إحدى خصائص الوجبات السريعة أنها ....
أ سهلة الهضم ب غنية بالألياف ج سريعة التحضير د منخفضة السعرات

٣) طريقة عرض المعلومات المتعلّقة بالوجبات في المَقصِف يجب أن تكون ....
أ مختصرة ب باللغة الإنجليزية ج واضحة د غير مرئية

٤) تُعتبَر .... أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
أ العصائر الطازجة ب النكهات الصناعية ج الماء د المشروبات الغازية

٥) أحد المكوّنات الضارَّة في البروتينات الحيوانية هي ....
أ الألياف ب الدهون غير الصحِّية ج الفيتامينات د مضادَّات الأكسدة

٦) عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.
أ السلق ب الطهي ج الغلي د التجفيف

٧) إحدى خصائص الشراب الطبيعي الطازج احتوائه على ....
أ نكهات صناعية ب لون صناعي ج مواد حافظة د أجزاء من الفاكهة

٨) النظام الغذائي المسبِّب للسمنة هو الذي يحتوي على كمِّيات كبيرة من ....
أ الخضراوات ب الدهون ج البروتينات د الألياف

٩) عند غلي اللبن غير الطازج تظهر ....
أ رواسب متجبِّنة ب فقّاعات هواء ج قطع الفاكهة د زيت طافٍ

١٠) تتطلَّب الوجبة .... خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
أ المغذية ب غير الصحِّية ج المقلية د السريعة

١١) مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صُنع الشراب.
أ تعقيم ب تعبئة ج كسر د تسخين

١٢) تُعتبَر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
أ المشروبات الغازية ب اللحوم ج البقوليات د الأطعمة المقلية

١٣) يؤدي تناول كمِّيات كبيرة من نوع واحد من الطعام وكمِّيات قليلة من الوجبات الصحِّية إلى ....
أ تحسين الصحَّة ب الإضرار بالجسم ج تقوية العظام د زيادة الطاقة

١٤) المعلومات التي يجب عرضها في المَقصِف تشمل .... للطعام والعاملين.
أ رسومات عشوائية ب شهادات الصحَّة ج معلومات شخصية د ألوان الطاولات

١٥) تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الصناعي.
أ المصانع ب النوادي ج المستشفيات د المدارس



إجابة الاختبار ١

١) السليمة
٢) يبدو طازجًا
٣) الفاكهة والخضراوات
٤) تسخين
٥) السريعة
٦) زجاجية
٧) قتل الميكروبات
٨) البقوليات
٩) زراعة الفاكهة
١٠) الأنيميا
١١) حمض الستريك
١٢) السكَّر
١٣) البروتينات الحيوانية
١٤) أرخص
١٥) السعرات الحرارية

إجابة الاختبار ٢

١) انتهاء الصلاحية
٢) إمدادهم بالطاقة
٣) غسل الفاكهة
٤) الإعلانات التلفزيونية
٥) عصير فاكهة
٦) الشهي
٧) ساخنًا
٨) في أطباق ملوَّنة
٩) السريعة
١٠) الطبيعي الطازج
١١) الاسترخاء
١٢) تخمُّر
١٣) مرتبة ومنظمة
١٤) النشا
١٥) زراعة الفاكهة

إجابة الاختبار ٣

١) منخفضة
٢) الورقية الخضراء
٣) الطبيعي المُعلَّب
٤) الفقاعات
٥) الماء
٦) تسوّس الأسنان
٧) جذب
٨) نكهات صناعية
٩) صرف
١٠) حماية المنتج
١١) مبتهجين
١٢) الملح والخل
١٣) آلات مخصَّصة
١٤) مشابه
١٥) البروتينات الحيوانية

إجابة الاختبار ٤

١ جودة
٢ التعبئة
٣ الدهون
٤ المكسرات
٥ جذَّاب
٦ الصناعي
٧ نباتيون
٨ تطيل
٩ زيادة الوزن
١٠ سلامة الأغذية
١١ إعادته للمتجر
١٢ الشاي
١٣ القُفَّازات
١٤ الدجاج
١٥ الإبداعي

إجابة الاختبار ٥

١ إزالته فورًا
٢ سريعة التحضير
٣ واضحة
٤ النكهات الصناعية
٥ الدهون غير الصحِّية
٦ التجفيف
٧ أجزاء من الفاكهة
٨ الدهون
٩ رواسب متجبِّنة
١٠ المغذية
١١ تعبئة
١٢ البقوليات
١٣ الإضرار بالجسم
١٤ شهادات الصحَّة
١٥ المصانع



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين



مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9

خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي - ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6

المراجعة رقم (2)

اختبار شهر فبراير






ذاكر معانا

النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تساعد .... في السيطرة على ضغط الدم والاسترخاء.
(الفواكه - الخضراوات الورقية الخضراء - البروتينات - البقوليات)

(٢) يمكننا الحصول على الدهون الصحية ومضادات الأكسدة من ....
(البقوليات - الفواكه - الخضروات - البروتين)

(٣) تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ....................
(الاسترخاء - الحزن - الغضب - التوتر)

(٤) يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسب .... من الدهون والسكر والملح.
(منخفضة - عالية - ضخمة - متوسطة)

(٥) يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة ....
(جائعين - مبتهجين - غاضبين - يبكون)

(٦) تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....
(عالية - متوسطة - منخفضة - ضئيلة)

(٧) تمد .... التلاميذ داخل المدرسة بالنشاط والطاقة طوال اليوم.
(الوجبات السريعة - الوجبات الغذائية المدرسية - حصة الموسيقى - المسرح)

(٨) لكي نضمن جودة الخدمة يجب وضع صور .... في المقصف.
(شهادات الصحة - العاملين الشخصية - المدرسة - التلاميذ)

(٩) يجب أن يتم تخزين الطعام بشكل آمن وسليم لحمايته من ....
(السرقة - البكتيريا - الجو البارد - الصقيع)

(١٠) الشراب المعصور مباشرة من الفواكه هو ....
(الشراب الطبيعي المعلب - الشراب الطبيعي الطازج - الشراب الصناعي - الشراب الصناعي المعلب)








(١١) تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - الغير صحي)

(١٢) مصدر الفيتامينات والمعادن والألياف لجسم الإنسان ....

(اللحوم - منتجات الألبان - البيض - الخضراوات)

(١٣) تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة)

(١٤) يضاف .... إلى العصير النقي.

(المواد الحافظة - الماء والسكر - البذور - قشور الفواكه)

(١٥) يجب .... العصير لقتل الميكروبات.

(تسخين - تجميد - تصفية - تبريد)



النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.

(أعلى - متساوية - أقل - ضخمة)

(٢) تعتبر .... من البدائل النباتية.

(اللحوم المشوية - الحبوب الكاملة -الأسماك المقلية - الأجبان البيضاء)

(٣) الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح، وتكون سريعة التحضير.

(الصحية - السريعة - المفيدة - الجيدة)

(٤) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر - الغليان - التلوث - التخمر)

(٥) الشخصية .... هي التي تختار بدائل عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(العاطفية - العصبية - النباتية - الجذابة)

(٦) كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - الحلوى - الخضراوات)

(٧) تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة)

(٨) الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة.

(رميها - تخزينها - تسخينها - تبريدها)

(٩) عند عرض الطعام بالمقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.

(الصحي - غير الصحي - السريع - الفاسد)

(١٠) المشروب المعصور من الفاكهة مباشرة هو المشروب ....

(الطبيعي المحلى - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد)

(١١) أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هو .... الفاكهة.

(حصاد - عصر - جمع - زراعة)

(١٢) عند تصنيع الشراب لا بد من تعليم العمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح.

(الآلات - الأقلام - أدوات الزراعة - المقصات)

(١٣) نحتاج إلى .... العصير لخروج اللب والقشرة والبذور.

(تسخين - تبريد - تصفية - غليان)

(١٤) الوجبة النباتية الصرف يجب أن تحتوي على ....

(اللحوم - الأرز - الدجاج - البيض)

(١٥) تحتوي الوجبات .... على كثير من السعرات الحرارية.

(الصحية - المتوازنة - المسلوقة - السريعة)








ذاكر معانا



النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الشراب .... رائحته وطعمه لا يشبهان طعم الفاكهة الطبيعية.

(الطبيعي - الطبيعي الطازج - الطبيعي المعلب - الصناعي)

(٢) أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو ....

(اللحوم - الخضراوات - الحبوب الكاملة - المكسرات)

(٣) الأفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(الفاكهة - الخضراوات - البقوليات - المنتجات الحيوانية)

(٤) أي مما يأتي من العادات غير الصحية؟ ....

(شرب الألبان - تناول اللحوم - تناول الحبوب الكاملة - شرب الشاي بعد الاكل مباشرة)

(٥) يعتبر .... من العادات غير السليمة التي يتبعها الناس.

(تناول الفاكهة - شرب المياه الغازية - شوي الطعام - ممارسة الرياضة)

(٦) يجب الاحتفاظ بالطعام في درجات حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

(عالية - منخفضة - مناسبة - ساخنة)

(٧) لا بد من استخدام .... لحماية الطعام.

(ورق الطباعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف)

(٨) إضافة .... إلى الشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(السكر - المواد الحافظة - المواد الصلبة - الليمون)

(٩) تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الصناعي.

(المصانع - النوادي - المستشفيات - المدارس)

(١٠) أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي هي .... الفاكهة.

(غسل - تخزين - هرس - تسخين)

(١١) أي مما يلي ليس من الوجبات السريعة؟ ....

(البرجر المقلي - البطاطس المقلية - الملوخية - المشروبات الغازئية)

(١٢) تناول وجبات تحتوي على .... بشكل كبير يضر بصحة الإنسان.

(الألياف - الدهون - الخضراوات - الفاكهة)

(١٣) الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

(المركز - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي)

(١٤) شرب الشاي بعد الغداء مباشرة يقلل امتصاص ....

(الحديد - الكالسيوم - البروتين - الفيتامينات)

(١٥) تناول .... يساعد على الشعور بالاسترخاء.

(الخضراوات الورقية - الفواكه - الحبوب - البروتينات)



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(الفواكه - الخضراوات - البروتينات الحيوانية - الحبوب)

(٢) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر - الغليان - التلوث - التخمر)

(٣) مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(تعقيم - تعبئة - كسر - غلي)

(٤) الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(العاطفية - العصبية - النباتية - الجذابة)

(٥) يعتبر .... من البروتين الحيواني. (البيض - البسلة - الفول - الأرز)






(٦) الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًّا.

(الطبيعي المعلب - الطازج - الصناعي المعلب - الفاسد)

(٧) مصنوع من نكهة صناعية ونكهة ملونة صحية ....

(اللون الصناعي - العصائر الصناعية - بذور الفواكه - العصير الطبيعي)

(٨) تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(الخضراوات - البقوليات - اللحوم - الألبان)

(٩) الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

(المركز - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي)

(١٠) تناول وجبات تحتوي على نسب عالية من .... يضر بصحة الإنسان.

(الدهون - الألياف - البروتينات - البقوليات)

(١١) لا يحتوي الشراب .... على عصير فاكهة ولكن تضاف إليه نكهة صناعية.

(الطبيعي الطازج - الطبيعي المعلب - الصناعي - المركز)

(١٢) أولى خطوات تحضير الشراب الطبيعي المعلب هي ....

(غسل الفاكهة - إزالة القشور - تصفيتها من البذور - إضافة الماء والسكر)

(١٣) عرض الوجبات في خزائن ذات وجهات .... يحميها من الهواء والحشرات.

(حديدية - بلاستيكية - زجاجية - خشبية)

(١٤) تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي)

(١٥) كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(الفاكهة - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - البرجر المقلي)



النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات ....

(اللحوم - الإلبان - الخضراوات - الدواجن)

(٢) تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص فيها سعداء لتسويق .... السريعة.

(العقارات - الاطعمة - الأفكار - الأجهزة)

(٣) .... لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني.

(النباتيون المتوازنون - النباتيون الصرف - آكلو اللحوم - آكلو الأسماك)

(٤) تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون غير الصحية.

(الصحية - السريعة - المفيدة - الجدية)

(٥) المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية.

(النباتية - الصناعية - الورقية - الحيوانية)

(٦) الوجبة .... تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

(السريعة - المغذية - غير الصحية - المخزنة)

(٧) يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.

(شرب المياه الغازية - تناول الفاكهة - شوي الطعام - ممارسة الرياضة)

(٨) تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين ....

(الحيواني - الخالي من الدهون - النباتي - النباتي والحيواني)

(٩) من بدائل الوجبات السريعة تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس ....

(المسلوقة - المقلية - المهروسة - الطازجة)









(١٠) مصدر جيد للبروتين النباتي ....

(البقول - اللبن - اللحوم - البيض)

(١١) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(عصر - غليان - تخمر - تبخر)

(١٢) تقاس الطاقة في الوجبات بـ......................

(السعرات الحرارية - نسبة الطعام - المياه - الكيلوجرام)

(١٣) المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.

(الغازية - الصناعية - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة)

(١٤) تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي)

(١٥) تعتبر البقوليات مصدرًا جيدًا لـ...................... النباتي.

(المياه - الألياف - السكريات - البروتين)









١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم. (   )

(٢) النباتيون المتوازنون قد يأكلون البيض والعسل. (   )

(٣) تناول الكثير من الألياف يسبب فقرًا في الدم. (   )

(٤) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )

(٥) المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا بروتينيًّا جيدًا. (   )

(٦) يفضل تناول الوجبات السريعة لأنها صحية ومفيدة للجسم. (   )

(٧) من الأساليب الصحية في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرة. (   )

(٨) تسبب المشروبات الغازية السمنة ومشكلات للعظام. (   )

(٩) الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (   )

(١٠) يمكن أن تسبب المشروبات الغازية في الإصابة بأمراض السكري. (   )

(١١) عند تخزين السلع لا بد من وضعها في درجة حرارة مناسبة. (   )

(١٢) ترتيب الرفوف بشكل جذاب أحد الطرق الناجحة لعرض السلع. (   )

(١٣) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضروري. (   )

(١٤) يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهوة في نفس الإناء. (   )

(١٥) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر على سلامة الغذاء. (   )

(١٦) العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. (   )

(١٧) تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. (   )

(١٨) نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. (   )

(١٩) يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات. (   )

(٢٠) تعبئة المشروبات في الزجاجة هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة.

(الفلسفي - العاطفي - الإبداعي - العلمي)

(٢) الوجبات .... تحتوي على نسب عالية من الأملاح والمعادن.

(السريعة - الصحية - الجيدة - المفيدة)

(٣) عند خلط السكر مع الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب .... حتى لا يفصل.

(باردًا - متجمدًا - ساخنًا - غير طازج)

(٤) البدائل النباتية تحتوي على نسب بروتين .... من المنتجات الحيوانية.

(أعلى - أكثر - أكبر - أقل)

(٥) تعتبر .... غنية بمضادات الأكسدة. (اللحوم - المكسرات - الدواجن - الألبان)

(٦) الشراب .... لا يحتوي على عصير فاكهة.

(الطبيعي الطازج - الصناعي - السيئ - الطبيعي المعلب)

(٧) مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(تعقيم - تعبئة - كسر - تسخين)

(٨) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخير - الغليان - التلوث - التخمر)

(٩) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(عصر - غليان - تخمر - تبخر)

(١٠) الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الطعام الصحي - المعادن - الألياف - السعرات الحرارية)

(١١) العمال في المصنع يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

(الساعات الرقمية - النظارات الشمسية - الأحذية الرياضية - غطاء الرأس)

(١٢) يجب على عمال المقصف عرض ....

(اللوحات الفنية - الإعلانات - الشهادات الصحية - القوائم)

(١٣) تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه للتلاميذ.

(جذب - تشتيت - تفريق - توزيع)

(١٤) أي مما يأتي من العادات غير الصحية؟ ....

(شوي اللحوم - تناول المشروبات الغازية - تناول الفاكهة - شرب اللبن)

(١٥) تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا به الغذاء.

(الطاقة الحرارية - السعرات الحرارية - درجة الحرارة - النسب المئوية)

(١٦) تعتبر .... من البدائل النباتية.

(اللحوم - البقوليات - الأجبان - الأسماك)

(١٧) تناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ........................

(الحزن - الاسترخاء - الغضب - التوتر)

٣ أكمل ما يلي:

(١) الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

(٢) تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.

(٣) الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون أي مصدر حيواني.

(٤) تحتوي .... على نسب من الدهون غير الصحية.

(٥) شرب الشاي بعد تناول الطعام يسبب مرض ....

(٦) تعد .... من الوجبات السريعة.

(٧) تناول الأطعمة المقلية يؤدي إلى الإصابة بأمراض ....

(٨) التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل رائع.

(٩) عند تخزين الطعام لا بد من تخصيص .... منفصلة للمأكولات الساخنة عن الباردة.

(١٠) خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ........................

(١١) الشراب .... لا يحتوي على أي فاكهة.

(١٢) الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة الطبيعية.

(١٣) أول خطوات تجهيز العصير الطبيعي هي ....

٤ أجب عما يلي:

(١) حدد المقصود بكل من: (النباتيون المتوازنون - النباتيون الصرف)

- ....
- ....

(٢) اذكر بعض بدائل البروتينات الحيوانية.

- ....
- ....

(٣) ما هي أضرار الوجبات السريعة؟

- ....
- ....

(٤) لماذا الوجبات المدرسية مهمة للتلاميذ؟

- ....
- ....

(٥) كيف تقدم الواجبات داخل المقصف؟

- ....
- ....

(٦) لماذا يجب إضافة المواد الحافظة إلى المشروب؟

- ....
- ....








ذاكر معانا



النموذج الأول

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) تساعد .... في السيطرة على ضغط الدم والاسترخاء.

(الفواكه - **الخضراوات الورقية الخضراء** - البروتينات - البقوليات)

(٢) يمكننا الحصول على الدهون الصحية ومضادات الأكسدة من ....

(**البقوليات** - الفواكه - الخضراوات - البروتين)

(٣) تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ....................

(**الاسترخاء** - الحزن - الغضب - التوتر)

(٤) يجب اختبار الوجبات التي تحتوي على نسب .... من الدهون والسكر والملح.

(**منخفضة** - عالية - ضخمة - متوسطة)

(٥) يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة ....

(جائعين - **مبتهجين** - غاضبين - يبكون)

(٦) تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

(**عالية** - متوسطة - منخفضة - ضئيلة)

(٧) تمد .... التلاميذ داخل المدرسة بالنشاط والطاقة طوال اليوم.

(الوجبات السريعة - **الوجبات الغذائية المدرسية** - حصة الموسيقى - المسرح)

(٨) لكي نضمن جودة الخدمة يجب وضع صور .... في المقصف.

(**شهادات الصحة** - العاملين الشخصية - المدرسة - التلاميذ)

(٩) يجب أن يتم تخزين الطعام بشكل آمن وسليم لحمايته من ....

(السرقة - البكتيريا - الجو البارد - **الصقيع**)

(١٠) الشراب المعصور مباشرة من الفواكه هو ....

(الشراب الطبيعي المعلب - **الشراب الطبيعي الطازج** - الشراب الصناعي - الشراب الصناعي المعلب)






(١١) تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - **الطبيعي** - الفاسد - غير الصحي)

(١٢) مصدر الفيتامينات والمعادن والألياف لجسم الإنسان ....

(اللحوم - منتجات الألبان - البيض - **الخضراوات**)

(١٣) تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - **السعرات الحرارية** - درجة الحرارة)

(١٤) يضاف .... إلى العصير النقي.

(المواد الحافظة - **الماء والسكر** - البذور - قشور الفواكه)

(١٥) يجب .... العصير لقتل المكيروبات.

(**تسخين** - تجميد - تصفية - تبريد)

النموذج الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.

(أعلى - متساوية - **أقل** - ضخمة)

(٢) تعتبر .... من البدائل النباتية.

(اللحوم المشوية - **الحبوب الكاملة** -الأسماك المقلية - الأجبان البيضاء)

(٣) الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح، وتكون سريعة التحضير.

(الصحية - **السريعة** - المفيدة - الجيدة)

(٤) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر - الغليان - **التلوث** - التخمر)

(٥) الشخصية .... هي التي تختار بدائل عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(العاطفية - العصبية - **النباتية** - الجذابة)







(٦) كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - الحلوى - **الخضراوات**)

(٧) تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - **السعرات الحرارية** - درجة الحرارة)

(٨) الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة.

(رميها - **تخزينها** - تسخينها - تبريدها)

(٩) عند عرض الطعام بالمقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف.

(**الصحي** - غير الصحي - السريع - الفاسد)

(١٠) المشروب المعصور من الفاكهة مباشرة هو المشروب ....

(الطبيعي المحلى - **الطبيعي الطازج** - الصناعي - الفاسد)

(١١) أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هو .... الفاكهة.

(حصاد - عصر - جمع - **زراعة**)

(١٢) عند تصنيع الشراب لا بد من تعليم العمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح.

(**الآلات** - الأقلام - أدوات الزراعة - المقصات)

(١٣) نحتاج إلى .... العصير لخروج اللب والقشرة والبذور.

(تسخين - تبريد - **تصفية** - غليان)

(١٤) الوجبة النباتية الصرف يجب أن تحتوي على ....

(اللحوم - **الأرز** - الدجاج - البيض)

(١٥) تحتوي الوجبات .... على كثير من السعرات الحرارية.

(الصحية - المتوازنة - المسلوقة - **السريعة**)


ذاكر معانا


النموذج الثالث

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الشراب .... رائحته وطعمه لا يشبهان طعم الفاكهة الطبيعية.

(الطبيعي - الطبيعي الطازج - الطبيعي المعلب - **الصناعي**)

(٢) أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو ....

(**اللحوم** - الخضراوات - الحبوب الكاملة - المكسرات)

(٣) الأفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(الفاكهة - الخضراوات - البقوليات - **المنتجات الحيوانية**)

(٤) أي مما يأتي من العادات غير الصحية؟ ....

(شرب الألبان - تناول اللحوم - تناول الحبوب الكاملة - **شرب الشاي بعد الأكل مباشرة**)

(٥) يعتبر .... من العادات غير السليمة التي يتبعها الناس.

(تناول الفاكهة - **شرب المياه الغازية** - شوي الطعام - ممارسة الرياضة)

(٦) يجب الاحتفاظ بالطعام في درجات حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

(عالية - منخفضة - **مناسبة** - ساخنة)

(٧) لا بد من استخدام .... لحماية الطعام.

(ورق الطباعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - **أكياس التغليف**)

(٨) إضافة .... إلى الشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(السكر - **المواد الحافظة** - المواد الصلبة - الليمون)

(٩) تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الصناعي.

(**المصانع** - النوادي - المستشفيات - المدارس)

(١٠) أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي هي .... الفاكهة.

(**غسل** - تخزين - هرس - تسخين)

(١١) أي مما يلي ليس من الوجبات السريعة؟ ....

(البرجر المقلي - البطاطس المقلية - **الملوخية** - المشروبات الغازئية)

(١٢) تناول وجبات تحتوي على .... بشكل كبير يضر بصحة الإنسان.

(الألياف - **الدهون** - الخضراوات - الفاكهة)

(١٣) الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

(المركز - **الطبيعي المعلب** - الطبيعي الطازج - الصناعي)

(١٤) شرب الشاي بعد الغداء مباشرة يقلل امتصاص ....

(**الحديد** - الكالسيوم - البروتين - الفيتامينات)

(١٥) تناول .... يساعد على الشعور بالاسترخاء.

(**الخضراوات الورقية** - الفواكه - الحبوب - البروتينات)

النموذج الرابع

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(الفواكه - الخضراوات - **البروتينات الحيوانية** - الحبوب)

(٢) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر - الغليان - **التلوث** - التخمر)

(٣) مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(تعقيم - **تعبئة** - كسر - غلي)

(٤) الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(العاطفية - العصبية - **النباتية** - الجذابة)

(٥) يعتبر .... من البروتين الحيواني. (**البيض** - البسلة - الفول - الأرز)

(٦) الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًّا.

(الطبيعي المعلب - الطازج - **الصناعي المعلب** - الفاسد)

(٧) مصنوع من نكهة صناعية ونكهة ملونة صحية ....

(**اللون الصناعي** - العصائر الصناعية - بذور الفواكه - العصير الطبيعي)

(٨) تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(الخضراوات - **البقوليات** - اللحوم - الألبان)

(٩) الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

(المركز - **الطبيعي المعلب** - الطبيعي الطازج - الصناعي)

(١٠) تناول وجبات تحتوي على نسب عالية من .... يضر بصحة الإنسان.

(**الدهون** - الألياف - البروتينات - البقوليات)

(١١) لا يحتوي الشراب .... على عصير فاكهة ولكن تضاف إليه نكهة صناعية.

(الطبيعي الطازج - الطبيعي المعلب - **الصناعي** - المركز)

(١٢) أولى خطوات تحضير الشراب الطبيعي المعلب هي ....

(**غسل الفاكهة** - إزالة القشور - تصفيتها من البذور - إضافة الماء والسكر)

(١٣) عرض الوجبات في خزائن ذات وجهات .... يحميها من الهواء والحشرات.

(حديدية - بلاستيكية - **زجاجية** - خشبية)

(١٤) تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - **الطبيعي** - الفاسد - غير الصحي)

(١٥) كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....

(**الفاكهة** - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - البرجر المقلي)



النموذج الخامس

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات ....

(اللحوم - **الألبان** - الخضراوات - الدواجن)

(٢) تبدو الإعلانات ممتعة ويظهر الأشخاص فيها سعداء لتسويق .... السريعة.

(العقارات - **الأطعمة** - الأفكار - الأجهزة)

(٣) .... لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني.

(النباتيون المتوازنون - **النباتيون الصرف** - آكلو اللحوم - آكلو الأسماك)

(٤) تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون غير الصحية.

(الصحية - **السريعة** - المفيدة - الجدية)

(٥) المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية.

(النباتية - **الصناعية** - الورقية - الحيوانية)

(٦) الوجبة .... تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

(السريعة - **المغذية** - غير الصحية - المخزنة)

(٧) يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.

(**شرب المياه الغازية** - تناول الفاكهة - شوي الطعام - ممارسة الرياضة)

(٨) تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين ....

(الحيواني - الخالي من الدهون - النباتي - **النباتي والحيواني**)

(٩) من بدائل الوجبات السريعة تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس ....

(المسلوقة - **المقلية** - المهروسة - الطازجة)

(١٠) مصدر جيد للبروتين النباتي ....

(**البقول** - اللبن - اللحوم - البيض)

(١١) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(عصر - غليان - **تخمر** - تبخر)

(١٢) تقاس الطاقة في الوجبات بـ.....................

(**السعرات الحرارية** - نسبة الطعام - المياه - الكيلوجرام)

(١٣) المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.

(الغازية - الصناعية - الطبيعية المعلبة - **الطبيعية الطازجة**)

(١٤) تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي - **الطبيعي** - الفاسد - غير الصحي)

(١٥) تعتبر البقوليات مصدرًا جيدًا لـ..................... النباتي.

(المياه - الألياف - السكريات - **البروتين**)

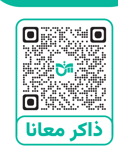












١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

(١) النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم. (✓)

(٢) النباتيون المتوازنون قد يأكلون البيض والعسل. (✓)

(٣) تناول الكثير من الألياف يسبب فقرًا في الدم. (✗)

(٤) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (✓)

(٥) المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا بروتينيًّا جيدًا. (✓)

(٦) يفضل تناول الوجبات السريعة لأنها صحية ومفيدة للجسم. (✗)

(٧) من الأساليب الصحية في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرة. (✗)

(٨) تسبب المشروبات الغازية السمنة ومشكلات للعظام. (✓)

(٩) الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (✗)

(١٠) يمكن أن تسبب المشروبات الغازية في الإصابة بأمراض السكري. (✓)

(١١) عند تخزين السلع لا بد من وضعها في درجة حرارة مناسبة. (✓)

(١٢) ترتيب الرفوف بشكل جذاب أحد الطرق الناجحة لعرض السلع. (✓)

(١٣) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضروري. (✗)

(١٤) يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهوة في نفس الإناء. (✗)

(١٥) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر على سلامة الغذاء. (✓)

(١٦) العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية. (✓)

(١٧) تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي. (✓)

(١٨) نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة. (✗)

(١٩) يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات. (✓)

(٢٠) تعبئة المشروبات في الزجاجة هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. (✗)

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

(١) يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة.

(الفلسفي - العاطفي - **الإبداعي** - العلمي)

(٢) الوجبات .... تحتوي على نسب عالية من الأملاح و المعادن.

(**السريعة** - الصحية - الجيدة - المفيدة)

(٣) عند خلط السكر مع الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب .... حتى لا يفصل.

(باردًا - متجمدًا - **ساخنًا** - غير طازج)

(٤) البدائل النباتية تحتوي على نسب بروتين .... من المنتجات الحيوانية.

(أعلى - أكثر - أكبر - **أقل**)

(٥) تعتبر .... غنية بمضادات الأكسدة. (اللحوم - **المكسرات** - الدواجن - الألبان)

(٦) الشراب .... لا يحتوي على عصير فاكهة.

(الطبيعي الطازج - **الصناعي** - السيئ - الطبيعي المعلب)

(٧) مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(تعقيم - **تعبئة** - كسر - تسخين)

(٨) يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخير - الغليان - **التلوث** - التخمر)

(٩) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات و فسادها.

(عصر - غليان - **تخمر** - تبخر)

(١٠) الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الطعام الصحي - المعادن - الألياف - **السعرات الحرارية**)

(١١) العمال في المصنع يرتدون .... لحماية المنتجات من التلوث.

(الساعات الرقمية - النظارات الشمسية - الأحذية الرياضية - **غطاء الرأس**)

(١٢) يجب على عمال المقصف عرض ....

(اللوحات الفنية - الإعلانات - **الشهادات الصحية** - القوائم)

(١٣) تـقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانـتباه للتلاميذ.

(**جذب** - تـشتيت - تـفريق - تـوزيع)

(١٤) أي مما يأتي من العادات غير الصحية؟ ....

(شوي اللحوم - **تناول المشروبات الغازية** - تـناول الفاكهة - شرب اللبن)

(١٥) تـعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا به الغذاء.

(الطاقة الحرارية - **السعرات الحرارية** - درجة الحرارة - النسب المئوية)

(١٦) تـعتبر .... من البدائل النباتـية.

(اللحوم - **البقوليات** - الأجبان - الأسماك)

(١٧) تـناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ..................

(الحزن - **الاسترخاء** - الغضب - التوتـر)

٣ أكمل ما يلي:

(١) الأشـخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم **النباتـيون المتوازنون**.

(٢) تـعتبر **البقوليات** من البدائل النباتـية المفيدة للجسم.

(٣) الأشخاص **النباتـيون المتوازنون** هم الذين لا يأكلون أي مصدر حيواني.

(٤) تـحتوي **اللحوم** على نسب من الدهون غير الصحية.

(٥) شرب الشاي بعد تـناول الطعام يسبب مرض **فقر الدم**.

(٦) تـعد **البطاطس المقلية** من الوجبات السريعة.

(٧) تـناول الأطعمة المقلية يؤدي إلى الإصابة بأمراض **القلب**.

(٨) التفكير **الإبداعي** يساعد على عرض الطعام بشكل رائع.

(٩) عند تـخزين الطعام لا بد من تـخصيص **عبوات** منفصلة للمأكولات الساخنة عن الباردة.

(١٠) خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تـحمي الطعام من التعرض لـ**لحشرات**.

(١١) الشراب **الصناعي** لا يـحتوي على أي فاكهة.

(١٢) الشراب **الطبيعي** مذاقه كمذاق الفاكهة الطبيعية.

(١٣) أول خطوات تـجهيز العصير الطبيعي هي **غسل الفاكهة**.








٤ أجب عما يلي:

(١) حدد المقصود بكل من: (النباتيون المتوازنون - النباتيون الصرف)

- **النباتيون المتوازنون: الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل.**
- **النباتيون الصرف: الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.**

(٢) اذكر بعض بدائل البروتينات الحيوانية.

- **البقوليات. الحبوب. المكسرات. الخضراوات.**

(٣) ما هي أضرار الوجبات السريعة؟

- **تحتوي على نسب عالية من السكريات والدهون.**
- **تسبب ضررًا على صحة الإنسان مع مرور الوقت.**

(٤) لماذا الوجبات المدرسية مهمة للتلاميذ؟

- **لأنها تمد التلاميذ بما يحتاجونه من النشاط والطاقة طوال اليوم.**

(٥) كيف تقدم الواجبات داخل المقصف؟

- **تقدم في أطباق ملونة لجذب الانتباه.**
- **تقدم ساخنة أو باردة ومغلقة.**

(٦) لماذا يجب إضافة المواد الحافظة إلى المشروب؟

- **تعمل على إطالة فترة صلاحيته.**









المراجعة رقم (3)

اختبار شهر فبراير



المحور الثالث: الصحة و السلامة للجميع

الأسبوع الأول

الموضوع الأول: بدائل اللحوم

الموضوع الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

من بدائل اللحوم: البقول و الحبوب و الخضراوات و المكسرات.

النباتي المتوازن: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل.

النباتي الصرف: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

تعد البقوليات أفضل مصدر للبروتين النباتي.

مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في تقليل الإلتهابات.

تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين الحيواني.

من عيوب الوجبات السريعة: احتوائها على كمية كبيرة من الدهون و الملح و السكر.

من بدائل الوجبات السريعة: شرب الماء,البطاطس المشوية.

من العادات الغذائية غير الصحية: تناول الأطعمة المقلية,شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية

الإصابة بالسمنة,فقر الدم، تسوس الأسنان.

ا/مدحت محمد نجيب ا/لمياء نصر الدين

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-من بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية......................... .

(الزيوت - بذور الزيتون - البرجر - الأطعمة المقلية)

2-من البروتينات الحيوانية.......................... .

(البيض - المكسرات - الأفوكادو - الفاصولياء)

3-.................لا يأكل اللحوم و لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان.

(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - الأسد - الغذاء الصحي)

4-...............يعد أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(الخضراوات - البقول - اللحوم - البيض)

5-مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في تقليل......................... .

(الفيتامينات - العناصر الغذائية - السكريات - الإلتهابات)

6-من عيوب الوجبات السريعة..................................... .

(الدهون العالية - الخضراوات الطازجة - سعرها الزهيد - سهولة الحصول عليها)

7-تعد.................من بدائل الوجبات السريعة.

(البليلة - البطاطس المشوية - حمص الشام - كل ما سبق)



8-من أضرار الوجبات السريعة........................ .

(السكريات العالية – الدهون العالية – الأملاح العالية – كل ما سبق)

9-...............وجبة صحية متوازنة.

(ساندويتش دبل برجر – طبق كشري – بطاطس مقلية+مشروب غازي – الوجبات السريعة)

10-...............من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية.

(السمنة – فقر الدم – تسوس الأسنان – كل ما سبق)

الإجابة

1-بذور الزيتون	2-البيض	3-النباتي المتوازن
4-البقول	5-الإلتهابات	6-الدهون العالية
7-كل ما سبق	8-كل ما سبق	9-طبق كشري
	10-كل ما سبق	

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثاني

الموضوع الثالث: المقصف المدرسي

يقدم المقصف المدرسي وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة.

يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف المدرسي أمر ضروري.

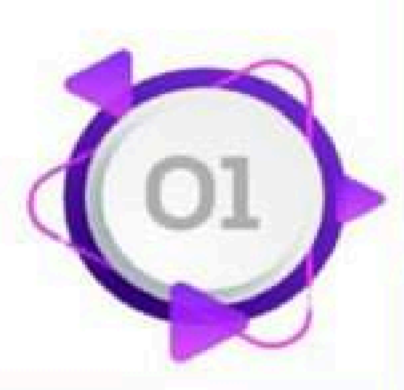
من قوائم المقصف المدرسي:زجاجات مياه , بعض العصائر الطبيعية.

يتم وضع المعروضات في واجهة العرض في المقصف المدرسي.

توضع صور الطعام الصحي الملصقة على جدران المقصف.

يعد استخدام اللافتات الصحية أمرًا ضروريًا لتوعية التلاميذ بأهمية تناول الطعام الصحي.

يجب حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم.



اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-..........هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.

(الفصل – الملعب – المقصف – الحديقة)

2-ترتيب الرفوف............انتباه التلاميذ.

(يبعد – يشتت – يجذب – يقلق)

3-يجب توفير ورق..........أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.

(التغليف – الكراسات – الأشجار – العنب)

4-من قوائم المقصف المدرسي.............. .

(أدوات مدرسية – عصائر طبيعية – زجاجات مياه – كل ما سبق)

5-يجب حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة.............لحماية الطعام.

(زجاجية – بلاستيكية – حديدية – أسمنتية)

الإجابة

1-المقصف 2-يجذب 3-التغليف

4-كل ما سبق 5-زجاجية

مع أطيب الأمنيات بالنجاح و التوفيق



الأسبوع الثالث

الموضوع الرابع:الشراب الطبيعي و الصناعي

الموضوع الخامس:جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

أنواع مشروبات البرتقال:عصير البرتقال النقى الطازج،الشراب الطبيعى المعلب،الشراب الصناعى

العصي النقى الطازج يحتوى على أجزاء من الفاكهة

الشراب الطبيعى المعلب يحتوى على مواد حافظة

الشراب الصناعى عبارة عن (ماء،سكر،لون صناعى،نكهة صناعية،مواد حافظة)

العصير النقى الطازج يحتوى على قيمة غذائية أكبر

المرحلة الأولى للشراب الصناعى:زراعة الفاكهةأو الزهور فى المزارع

يمكننا صناعة الشراب الطبيعى :

1-بمزج الفاكهة مع السكر والماء

1-بنقع الزهور فى الماء مع السكر

يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه

المواد الحافظة تجعل زجاجات الشراب تدوم أطول من دون أن تفسد



يجب تصفية العصير لأزالة :البذور

يجب وضع أغطية الزجاجات بإحكام لتجنب التلوث

من الأمور التى يجب مراعتها للحفاظ على السلامة داخل المصنع :

ارتداء العمال غطاء الشعر

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

1- تعتبر النكهة الصناعية ......ثمناً من العصير الطبيعى

(أغلى - أرخص ـ أكثر – أكبر)

2-أى من المشروبات التالية تحتوى على قيمة غذائية أكبر ....

(عصير برتقال طازج – شراب برتقال صناعى – شراب برتقال معلب)

3-تعد ....هى المرحلة الأولى لصناعة الشراب الصناعى

(زراعة الفاكهة-بيع الفاكهة – صناعة النكهات – بيع المنتج)

4-من المنتجات التى يمكن تصنيعها من الفاكهة................

(المربى – العصائر – الكمبوت – كل ما سبق)

5-تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة فى المعامل مع السكر لصنع ....

(اللبن الزبادى – الشراب – الكشرى – الجبن)



6-تتحرك الزجاجات أسفل ال..........المتحرك ليتم ملؤها

(الكرسى – السير – المنطاد – الصنبور)

7-من الأمور التى يجب مراعتها للحفاظ على السلامة داخل المصنع...............

(تغطية الشعر – ارتداء القفازات – تجنب الحروق – كل ما سبق)

8-يجب تسخين العصير لقتل ....

(الفاكهة – السكر – الميكروبات – الفئران)

9-تعد مرحلة ال............هى اخر مرحلة لتحضير الشراب المعلب

(أختبار الجودة – التصفية – التعبئة – غسل الفاكهة)

10-قد تسبب الميكروبات الموجودة داخل الزجاجات فى ....المشروبات

(تخمر – فساد – تحلية – الأولى والثانية)

الاجابة:

1-أرخص	2-عصير برتقال طازج	3-زراعة الفاكهة
4-كل ما سبق	5-الشراب	6-السير
7-كل ما سبق	8-الميكروبات	9-التعبئة
	10-الأولى و الثانية	

أ/مدحت محمد نجيب أ/لمياء نصر الدين

الأسبوع الرابع

الموضوع السادس: اللبن

الموضوع السابع: سلامة الطعام و حفظه

من منتجات الألبان: الزبادي والجبن.

من مصادر الألبان: الأبقار والجاموس والإبل.

توفر منتجات الألبان: الكالسيوم للعظام وتساعد على النمو.

من نكهات الألبان: الشوكولاتة والفانيليا.

تعد مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم.

يعد اللبن من المنتجات التي يُسهل غشها.

من طرق غش اللبن

1-الماء لزيادة الكمية.

2-الفورمالين ويعتبر مادة حافظة قوية ولكنها ضارة.

3-النشا لتعديل قوام اللبن بعد نزع المادة الدهنية.

عند ظهور حلقة زرقاء أو بنفسجية في اللبن بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك فذلك يدل على أن اللبن يحتوى على الفورمالين

عند تحول لون اللبن الى اللون الازرق بعد اضافة قطرات من صبغة

أ/مدحت محمد نجيب أ/لمياء نصر الدين

اليود فذلك يدل على فساد اللبن أو أنه مغشوشا ومضاف اليه النشا.

من المواد الحافظة

النتريت

حمض الأسكوربيك

الكبريتيك

حمض الستريك

من الأخطاء التي قد تحدث عند التصنيع

نمو البكتيريا والعفن.

من طرق حفظ الطعام

التجفيف – التجميد – البسترة – التمليح – التعليب.

الخط الساخن لجهاز حماية المستهلك 19588

جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى:

1-مزيج من الرطوبة المنخفضة.

2-درجة حرارة مرتفعة.

يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا احتوى السائل الموجود في العلبة على الفقاعات ورائحة حادة.

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

1-من منتجات الألبان............................. .

(الأبقار – الجاموس – الزبد – الماعز)

2-يحتوي اللبن على نسبة............من العناصر الغذائية و البروتينات.

(منخفضة – عالية – ضعيفة – معدومة)

3-جهاز...........هو النظام الدفاعي في الجسم ويساعد على الوقاية من الأمراض و العدوى.

(الهضمي – التنفسي – المناعة – العصبي)

4-يضاف...............لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانساً بعد نزع المادة الدهنية.

(النشا – الفورمالين – الماء – السكر)

5-تجعل المواد..............الأطعمة تدوم لفترة أطول.

(المهنية – الحافظة – الدراسية – الوراثية)



6-..........هو وسيلة لحفظ الأغذية تتضمن إزالة الماء من الطعام.

(التجميد – التجفيف – التمليح – التعليب)

7-تاريخ..............هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

(الحصة – الهجري – الميلادي – الصلاحية)

8-يمكن استخدام حمض الستريك كنوع من المواد...............عند حفظ الطعام.

(الحافظة – السكرية – المالحة – الدراسية)

9-يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على...................... .

(فقاعات – رائحة حادة – سكر زيادة – الأولى و الثانية)

10-جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى................. .

(حرارة مرتفعة – حرارة منخفضة – حرارة هادئة – مجفف شعر)

الإجابة

1-الزبد 2-عالية 3-المناعة

4-النشا 5-الحافظة 6-التجفيف

7-الصلاحية 8-الحافظة 9-الأولى و الثانية

10-حرارة مرتفعة

(الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب توفير ورق .... لحماية الطعام.

(التغليف - الشجر - الكتب - العنب)

2-من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(السمنة - الأنيميا - تسوس الأسنان - كل ما سبق)

3-تساعد .... في عملية الهضم.

(الألياف - السكريات - الدهون - الزيوت)

4-تحتوي البقوليات على ....

(البروتين - الدهون - مضادات الاكسدة - كل ما سبق)

5-تساعد الخضراوات الورقية على ....

(السيطرة على ضغط الدم - الوقاية من هشاشة العظام - الاسترخاء - كل ما سبق)

6-يحتاج التجفيف إلى ....

(حرارة مرتفعة - حرارة منخفضة - حرارة معتدلة - مجفف شعر)

7-من طرق حفظ الطعام ....

(التجميد - التمليح- التعليب - كل ما سبق)

8-اللبن من المنتجات التي يسهل............................ .

(تناولها - بيعها - غشها - فقدها)

9-قد تسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بـ .... المشروبات وفسادها.

(تخمر - زيادة - حلاوة - قلة)

10-تعتبر النكهات الصناعية .... ثمناً من العصير الطبيعي.

(اغلى - اكثر - أرخص - أكبر)

ا/مدحت محمد نجيب ا/المياء نصر الدين

(الإختبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-............................ تعد من الفاكهة المحفوظة.

(الكمبوت – المربى – العصائر – كل ما سبق)

2-من قوائم المقصف المدرسي ....

(زجاجات مياه – ملابس – أحذية – برجر)

3-........... من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية.

(السعادة – النشاط – السمنة – كل ما سبق)

4-من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية – البليلة – العصائر الطبيعية – كل ما سبق)

5-مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في .... الإلتهابات.

(زيادة – تقليل – التهاب – احمرار)

6-يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة على ضغط ....

(الدم – الماء – الجو – اليد)

7-تحتوي الحبوب على نسبة عالية من البروتين و ....

(الماء – الالياف – الفيروسات – السماد)

8-تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني والنباتي.

(البروتين – السكر – الملح – السماد)

9-المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و .... والأملاح المعدنية.

(الفيتامينات – الطعام – الخضراوات – الفيروسات)

10-يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

(للهواء – للحديد – للكبريت – للرمل)

02

(الإختبار الثالث)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يتم وضع .... في واجهة العرض في المقصف المدرسي.

(الكتب - المعروضات - السيارات - الملابس)

2-يعد استخدام .... الصحية أمراً ضرورياً لتوعية التلاميذ بأهمية تناول الطعام الصحي.

(الحقائب - اللافتات - المشكلات - الكتب)

3-يتم صناعة المشروبات من نكهة الفاكهة و .... في مصر.

(الزهور - المخبوزات - التوابل - الملابس)

4-من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

(الماء - النشا - الملح - الفورمالين)

5-وجبة واحدة من الوجبات .... يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة .

(المنزلية - السريعة - الصحية - الجيدة)

6-..................... هي عملية تسخين ورفع درجة حرارة الأطعمة والأشربة .

(التجميد - التمليح - البسترة - التعليب)

7-يستخدم .... لزيادة كمية اللبن ليصبح مغشوشاً .

(العصير - الشاي - الماء - السكر)

8-تساعد منتجات الألبان على ....

(النمو - السرقة - الكسل - الخمول)

9-يرتدي العمال الـ .... لحماية المنتجات من التلوث .

(القفازات - غطاء الشعر - ملابس فاخرة - الأولى والثانية)

10-تعصر الفاكهة وتصفى لإزالة ....

(اللب - القشرة - البذور - كل ما سبق)

(الإختبار الأول)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يجب توفير ورق .... لحماية الطعام.

(التغليف – الشجر – الكتب – العنب)

2-من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(السمنة – الأنيميا – تسوس الأسنان – كل ما سبق)

3-تساعد .... في عملية الهضم.

(الألياف – السكريات – الدهون – الزيوت)

4-تحتوي البقوليات على ....

(البروتين – الدهون – مضادات الاكسدة – كل ما سبق)

5-تساعد الخضراوات الورقية على ....

(السيطرة على ضغط الدم – الوقاية من هشاشة العظام – الاسترخاء – كل ما سبق)

6-يحتاج التجفيف إلى ....

(حرارة مرتفعة – حرارة منخفضة – حرارة معتدلة – مجفف شعر)

7-من طرق حفظ الطعام ....

(التجميد – التمليح– التعليب – كل ما سبق)

8-اللبن من المنتجات التي يسهل.. .

(تناولها – بيعها – غشها – فقدها)

9-قد تسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بـ .... المشروبات وفسادها.

(تخمر – زيادة – حلاوة – قلة)

10-تعتبر النكهات الصناعية .... ثمناً من العصير الطبيعي.

(اغلى – اكثر – أرخص – أكبر)



(الإختبار الثاني)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-............................. تعد من الفاكهة المحفوظة.

(الكمبوت - المربى - العصائر - كل ما سبق)

2-من قوائم المقصف المدرسي ....

(زجاجات مياه - ملابس - أحذية - برجر)

3-............ من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية.

(السعادة - النشاط - السمنة - كل ما سبق)

4-من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البليلة - العصائر الطبيعية - كل ما سبق)

5-مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في .... الإلتهابات.

(زيادة - تقليل - التهاب - احمرار)

6-يمكن لبعض الخضراوات الورقية أن تساعد في السيطرة على ضغط ....

(الدم - الماء - الجو - اليد)

7-تحتوي الحبوب على نسبة عالية من البروتين و ....

(الماء - الالياف - الفيروسات - السماد)

8-تتطلب الوجبة المغذية التوازن بين .... الحيواني والنباتي.

(البروتين - السكر - الملح - السماد)

9-المكسرات هي مصدر جيد للبروتين و .... والأملاح المعدنية.

(الفيتامينات - الطعام - الخضراوات - الفيروسات)

10-يؤدي شرب الشاي بعد تناول الأكل مباشرة لقلة امتصاص الجسم ....

(للهواء - للحديد - للكبريت - للرمل)

أ/مدحت محمد نجيب أ/المياء نصر الدين

(الإختبار الثالث)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1-يتم وضع .... في واجهة العرض في المقصف المدرسي.

(الكتب - المعروضات - السيارات - الملابس)

2-يعد استخدام .... الصحية أمراً ضرورياً لتوعية التلاميذ بأهمية تناول الطعام الصحي.

(الحقائب - اللافتات - المشكلات - الكتب)

3-يتم صناعة المشروبات من نكهة الفاكهة و .... في مصر.

(الزهور - المخبوزات - التوابل - الملابس)

4-من الطرق الضارة في غش اللبن إضافة ....

(الماء - النشا - الملح - الفورمالين)

5-وجبة واحدة من الوجبات .... يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة .

(المنزلية - السريعة - الصحية - الجيدة)

6-........................... هي عملية تسخين ورفع درجة حرارة الأطعمة والأشربة .

(التجميد - التمليح - البسترة - التعليب)

7-يستخدم .... لزيادة كمية اللبن ليصبح مغشوشاً .

(العصير - الشاي - الماء - السكر)

8-تساعد منتجات الألبان على ....

(النمو - السرقة - الكسل - الخمول)

9-يرتدي العمال الـ .... لحماية المنتجات من التلوث .

(القفازات - غطاء الشعر - ملابس فاخرة - الأولى والثانية)

10-تعصر الفاكهة وتصفى لإزالة ....

(اللب - القشرة - البذور - كل ما سبق)

أ/مدحت محمد نجيب أ/المياء نصر الدين

المراجعة رقم (4)

اختبار شهر فبراير





التاريخ :- ....

المحور الثالث

الدرس الأول : بدائل اللحوم

(إقتصاد منزلي)

- يُعدالنظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .

*** أهمية الفواكه والخضروات :-**

1- مصدر ممتاز للألياف وتساعد علي الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي .

2- تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب ٫والوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .

3- بعض الخضروات الورقية الخضراء تُفيد في السيطرة علي ضغط الدم .

4- تساعد علي الإسترخاء .

- يفضل كثير من الناس اللحوم و المأكولات البحرية والبيض و منتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي بها .

- تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض مثل (أمراض القلب و السمنة المفرطة).

- هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتين الحيواني .

1- النباتيون المتوازنون :- لا يأكلون اللحوم ولكن يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

2- النباتيون الصرف :- (بشكل كامل) لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني .

***البدائل النباتية للحوم :-**

- تحتوي علي البروتين ولكن بنسبة أقل .

البديل	أهميته
البقول	- أفضل مصدر للبروتين النباتي وبها دهون صحية و مواد تُسمي مضادات الأكسدة تُقلل من الإلتهابات.
الحبوب	- بها نسبة عالية من البروتين و الألياف و الفيتامينات والمعادن و مضادات الأكسدة .
الخضروات	- بها نسبة منخفضة من البروتين ولكنها توفر فيتامينات ومعادن وألياف.
المكسرات	- مصدر جيد للبروتين بها فيتامينات و أملاح معدنية و دهون و ألياف مضادات الأكسدة .



الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تُعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني . (.........)

ب) الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (.........)

ج) الأشخاص المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (.........)

د) تحتوي المُنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) تُعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي .

1- الخضروات 2- البقوليات 3- اللحوم

ب) الأفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب .

1- الفاكهة 2- الخضروات 3- المُنتجات الحيوانية

ج) الوجبة النباتية صرف تحتوي علي ....

1- اللحوم 2- الأرز 3- البيض

س3) أكمل الجمل الآتية :-

1- تحتوي .... علي دهون غير صحية .

2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم لكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

التاريخ :- ....

الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية (إقتصاد منزلي)




*** إرتفاع تكلفة الوجباتالوجبات السريعة :-**

- تبدوالوجبات السريعة مثل البيتزا و البطاطس المقلية في الإعلانات رائعة وشهية ،يظهر الناس في مبتهجين و هم يأكلونها ،وتتميز بأنها سريعة التحضير .

***هذا ما يظهر ،ولكن هل هذا صحيح :-**

- تبدو الوجبات السريعة لذيذة بسبب النسبة العالية الموجودة فيها الدهون و السكريات ،وتضيف الكثير من السعرات الحرارية ، ولكنها لن تجعلك تشعر بالشبع طول اليوم .

***السعرات الحرارية :-** **"** هي مقياس (كمية) الطاقة التي تمدنا بها الغذاء**".**

- كما أن الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن ولكن سعرها مرتفع كما أنها تسبب الكثير من الضرر.
- إتباع نظام غذائي يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يضر بصحتك ويسبب لك السمنة .
- تناول الطعمة المقلية بأستراار يسبب أمراض القلب .
- شرب الشاي بعد الأكل يقلل إمتصاص الحديد ويُسبب مرض فقر الدم (الأنيميا) .
- المشروبات الغازية يوجد بها نسبة كبيرة من السكريات تؤدي إلي السمنة و هشاشة العظام وأمراض القلب .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تُسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . (.......)

ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (........)

ج) من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرتاً . (........)

د) تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة قليلة من الدهون والأملاح . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الوجبات .... تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون و الأملاح .

1- السريعة   2- المفيدة   3- الصحية

ب) أي مما يأتي من العادات غير الصحية ....

1- شوي اللحوم   2- شرب المشروبات الغازية   3- تناول الفاكهة

ج) من الوجبات السريعة ....

1- شوي اللحوم   2- سندوتشات برجر   3- بطاطش مشوية

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات ....

ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية ....

التاريـخ :- ....

الدرس الثالث : المقصف المدرسي

(إقتصاد منزلي)

- تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة ، فالتلاميذ يحتاجون إلي غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم .

***المقصف المدرسي:-**





- يعمل طاقم المقصف علي التأكد من وجود وجبات داخل المقصف المدرسي .
- يتم عرض الوجبات بشكل ملفت مع توضيح المعلومات المتعلقة بكل وجبة .
- يجب وجود الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين بالمقصف .
- يُعد إستخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام أو مكوناته أمر ضروري لتوفير الرغبة . في تناول الطعام .
- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغليف بشكل يلفت النظر .
- يجب تخزين الطعام بشكل أمن وسليم و حمايته من المتلوثات والجراثيم .
- يجب الإحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يحتاج كل نوع من الطعام إلي معاملة خاصة به (ساخن – بارد – مغلف – غير مغلف –مطبوخ) .
- يجب إستخدام خزائن زجاجية لحماية الطعام من الحشرات و تغليفه بالورق و أكياس لحمايته .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة .
- يجب عرض الطعام بشكل جميل وجذاب زبطريقة إبداعية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . (........)

ب) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . (........)

ج) يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . (........)

د) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر علي سلامة الطعام . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

1- الجامعية 2- البنكية 3- الصحية

ب) تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور .... لصحة التلاميذ .

1-المهمة 2-غير ضرورية 3- الضارة

س3) أكمل الجمل الآتية :-

(نشاط – الصحية)

1- يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

2- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال .... اليوم .

التاريخ :- ....

الدرس الرابع : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

(التربية الزراعية)





***العصائر الطازجة :-**

- يحتوي عصير البرتقال الطبيعي علي عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهر والسكر .

- أما عصير الصناعي فهو مصنع من مادة ملونة صحية ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

*** خطوات عمل الشراب الطبيعي الطازج:-**

- تزرع الفاكهة أو الزهرة في المزارع .   - تباع بعض الزهور و الفواكه في الأسواق .

- تُعصر بعض الفواكه مباشرتاً وتُحول إلي عصير .

- يُمكن مزج العصير مع الماء والسكر أو تنقع الزهور في الماءوالسكر .

*** عصير البرتقال المُعلب :-**

- مصنوع من عصير البرتقال و الماء والسكر و المواد الحافظة و يتشابه مع العصير الطبيعي في اللون ولكنه لا يحتوي علي أجزاء من البرتقال و لكنه نفس مذاق البرتقال و لكنه ليس طزجاً .

***الشراب الصناعي :-**   - النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي .

- له مذاق سكري جداً .   - لا يشبه في رائحته أو طعمه الشراب الطبيعي .

- لا تحتوي علي الفاكهة أو الزهرة و لكنه يحتوي علي اللون الصناعي و نكهة صناعية و مواد حافظة لزيادة مدة الصلاحية و ال

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) إضافة المواد الحافظة تعمل علي تقليل فترة الصلاحية . (.......)

ب) الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (........)

ج) يتم إضافة المواد الحافظة إلي الشراب الطبيعي . (.......)

د) النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتكون الشراب الصناعي من الماء والسكر و ....

1- فواكه 2- مواد حافظة 3- مواد طبيعية

ب) إضافة المواد الحافظة بتعمل علي .... فترة الصلاحية للشراب .

1- تقليل 2- زيادة 3- تقصير

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) الشراب .... لا يحتوي علي فاكهة .

ب) الشراب الصناعي له مذاق .... جداً .

التاريخ :- ....

الدرس الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

(تربية زراعية)

*** تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب (في المصنع):-**

- تُغسل الفاكهة جيداً .
- تُرسل الفاكهة إلي سيور متحركة خلال آلات لهرس الفاكهة .
- تعسر الفاكهة و تصفي لأزالف القشور والبذور ز
- يختبر العامل جودة العصير .
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يُضاف إلي العصير الماء والسكر وهو ساخن حتي لا ينفصل عن العصير .
- يتم تعبئة العصير .

*** تحضير و تجهيز الشراب الصناعي :-**

- تخلط الأطعمةالمختلفة للفواكة و الألوان المجهزة في المعمل مع السكر و الماء .
- تعقم الأدوات و الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتملأ .
- يتم تعبئة العصير في الزجاجات .
- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

* الإلتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري لحماية المشروبات من الفساد .

* يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث .

* يُستخدم العمال الآلات بحرص تجنب الحوادث .

* يحرص العمال علي تجنب الحروق عند إستخدام الحرارة العالية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولي في التصنيع . (.......)

ب) إرتدء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج . (.......)

ج) يتم تسخين العصير قبل التعبئة لقتل الميكروبات . (.......)

د) عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له و هو بارد . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) لابد .... العصيرلقتل الميكروبات .

1- تبريد 2- تسخين 3- تجميد

ب) يتم .... العصير لإزالة البذور و القشور عند صناعته .

1- تسخين 2- تصفية 3- هرس

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) تُوضع .... بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

ب) أول خطوة لتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب هي .... الفاكهة .

التاريخ :- ....

الدرس السادس : اللبن

(تربية زراعية)

*** أهمية اللبن :-**

1- يحتوي علي كثير من العناصر الغذائية مثل (البروتينات والدهون والفيتامينات و الأملاح المعدنية و الكربوهيدرات).

2- يساعد علي النمو وحماية الجهاز المناعي .   3- يدخل في الزبادي و الجبن .

- تنتج الابقار والجاموس و الماعز والإبل و الأغنام اللبن .

- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

- يقوم بعض البائعين بالتلاعب باللبن بإضافة مواد خطرة إلي اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجاً .

*** يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :-**

1- الماء :- ليس خطيراً ولكنه غش في كمية اللبن .

2- الفورمالين :- يُحافظ علي بقاء اللبن كأنه طازجاً و هو مادة حافظة و عند إضافة قليل من حمض كبريتيك مركز تظهر حلقة زرقاء علي اللبن الذي به الفورمالين .

3- النشا :- تُضاف إلي اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهونية منه .

*** هل اللبن الذي تتناوله سليماً ؟**

- إنتبه إلي طعم و رائحة اللبن للتأكد انه طازج وصحي ويتحول اللبن الفاسد إلي اللون الأزرق عند إضافة قليل من (اليود) إليه .

- تحقق من تاريخ إنتهاء الصلاحية .

- إختبر اللبن بتركه 15 دقيقة حتي يتخثر إذا وجدت رواسب متجمدة فهذا يعني أن اللبن غير طازج أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن اللبن جيد .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) التأكد من تاريخ الصلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (.......)

ب) لا نحتاج إلي اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (.......)

ج) الفورمالين مادة حافظة قوية و قد تكون ضارة . (.......)

د) مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (.......)

و) يجب التأكد من طعم و رائحة اللبن للتأكد من انه طازج و صحي . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم غش اللبن بإضافة .... إليه لزيادة كميته .

1- الماء   2- الجبن   3- السكر

ب) يتحول اللبن الفاسد للون .... عند إضاقة القليل من اليود .

1- الأزرق   2- الأحمر   3- الأخضر

ج) يتو إضافة .... للألبان و هي مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .

1- الثلج   2- الفورمالين   3- النشا

د) يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

1- الفورمالين   2- الماء   3- 1 و 2 معاً

التاريخ :- ....

الدرس السابع سلامة الطعام و حفظه

(تربية زراعية)

*** من طرق حفظ الطعام في البيت والمصنع :-**

1- التجفيف 2- التجميد 3- البسترة (التسخين لقتل الميكروبات)

4- التمليح 5- التعليب 6- المواد الحافظة

- غالباً ما تُضيف المصانع مواد حافظة مثل (حمض الستريك – حمض الأسكوربيك – النترات – الكبريت) ولذلك لجعل الأطعمة تدوم لفترة طويلة .

- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام و يؤدي إلي الإصابة بالأمراض .

*** ممارسات لسلامة الطعام :-**

- يجب التأكد من تاريخ إنتهاء الصلاحية بعد هذا التاريخ ل يمكن ضمان سلامة المنتج و جودته .

- في حالة حدوث أي شكوي من المنتج يجب الإتصال ب(جهاز حماية المستهلك)الذي يُرسل مفتشين إلي المصنع لمعرفة ماذا حدث وتوقيع عقوبة علي المصنع .

* أغسل الخضروات و الفاكهة جيداً وجففها .

* التجفيف يُزيل الرطوبة من الأطعمة حتي لا تنمو عليها البكتريا أو العفن ويتم عن طريق (الهواء – الشمس – درجة حرارة مرتفعة في الفرن) .

* يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) التجفيف و التجميد و التمليح من طرق حفظ الطعام . (.......)

ب) يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . (.......)

ج) يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة و خاصة الألبان . (.......)

د) من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك و حمض الأسكوربيك . (.......)

و) يُستخدم الملح و الخل في تحضير المخللات السريعة . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يُعد التمليح من طرق حفظ ....

1- الحلوي   2- الطعام   3- الورق

ب) عملية تقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة ....

1- التجميد   2- التمليح   3- التجفيف

ج) الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلي ....

1- زيادة جودته   2- نمو البكتريا به   3- زيادة كميته

د) تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل ....

1- حمض الستريك   2- الخل   3- الماء

المراجعة رقم (5)

اختبار شهر فبراير





(الموضوع الأول) (بدائل اللحوم)

بدائل اللحوم :-

- يعتبر النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحي والعقل السليم .

- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

- يفضل بعض الناس تناول البروتينات الحيوانية بينما البعض الأخر يفضل تناول البروتينات النباتية فقط .

- النظام الغذائي المتوازن يفضل ان يحتوي على :-

1- البروتينات الحيوانية :-

يتناولها الكثير من الناس لأنهم يفضلون مذاقها ، والبروتينات التي تحتوي عليها ...

مثل (اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الالبان) .

أضرارها :-

- تحتوي على دهون غير صحية .

- يمكن أن يسبب الإكثار منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .

- يمكن ان يكون لها أثار على المدي الطويل .

البروتينات النباتية :-

الفواكه و الخضروات :-

- مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات .

- تساعد على عملية الهضم .

- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء :-

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .

- تنظيم عمل الجهاز الهضمي .

- تقي من هشاشة العظام وفقر الدم وتساعد على الاسترخاء .

البدائل النباتية :-

تحتوي على نسبة أقل من البروتين الحيواني ، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا توجد في المنتجات مثل :-

1- البقول (أفضل مصدر للبروتين النباتي – توفر دون صحية ومضادات الاكسدة التي تساعد على تقليل الالتهابات) .

2- الحبوب (تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف – وفيتامينات ومعادن ومضادات اكسدة)

3- المكسرات (مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الاكسدة .

4- الخضروات (تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والالياف) .

الأشخاص النباتيون :-.

- هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية وينقسمون على :-

النباتيون المتوازنون :- هم الأشخاص اللذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

النباتيون الصرف :- هم الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني....

أسئلة الدرس الأول

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم . ( )

2- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الالبان . ( )

3- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يسبب فقر الدم . ( )

4- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين . ( )

5- تساعد اللحوم على الهضم وتنظيم عمل الجهاز الهضمي . ( )

6- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين بدلا من البروتين الحيواني . ( )

7- تساعد الخضروات والفاكهة على عملية الهضم . ( )

8- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني . ( )

9- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية . ( )

10- الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . ( )

11- تحتوى المنتجات الحيوانية على الدهون غير الصحية . ( )

12- تساعد الفواكه والخضروات على عملية الهضم . ( )

13- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف . ( )

14- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ( )

15- الخضروات والمكسرات تعتبر من البدائل النباتية . ( )

16- تعتبر الدواجن من البدائل النباتية التي يمكن تناولها . ( )

17- الوجبة المغذية لابد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على ....

(الحبوب الكاملة – البيض – منتجات الألبان - الدجاج)

2- أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو ....

(اللحوم – البسلة – الفول – الجزر)

3- يعتبر .... من البروتين الحيواني .

(البيض – البسلة – الفول – الأرز)

4- تعد ....أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان)

5- الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب .

(الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية)

6- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(اللحوم – الأرز – الدجاج – البيض)

7- الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عرضًا عن البروتينات الحيوانية .

(العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة)

8- تعتبر .... من البدائل النباتية .

(اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الاجبان البيضاء)

9- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر)

10- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني .

(أعلى – متساوية – أقل – ضخمه)

اكمل :-

(النباتيون – اللحوم – النباتيون المتوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف – البقوليات)

1- تحتوي .... على دهون غير صحية .

2- الأشخاص الذين يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

3- تعتبر .... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .

4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ....

5- الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني .

صل من (أ) ما يناسبه من (ب) :-

(أ)	(ب)	
1- الخضروات بها	- أمراض القلب والسمنة المفرطة .	( )
2- البقول	- منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن .	( )
3- الدهون	- أفضل مصدر للبروتين النباتي .	( )

(الموضوع الثاني) (الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية)

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة :-

الوجبات السريعة :-

هي الوجبات يتم تحضرها بسرعة وطعمها رائع مثل البطاطس المقلية والبيتزا .

- نشاهد إعلاناتها على شاشات التليفزيون وعبر شبكة الإنترنت
- يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبتهجين فتظهر الإعلانات ممتعة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح ، مما يجعلها شهيه ولذيذة .
- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية) .
- تسبب ضررًا ناتجًا عن الطاقة العالية والسكر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحة الإنسان مع مرور الوقت .

السعرات الحرارية :-

هي مقياس (كمية) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

كيفية اختيار الوجبات الصحية :-

- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .
- التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها بدلًا من الوجبات السريعة .

ما الطعام المفيد لصحتك :-

- أتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يمكن أن يسبب ضرارًا كبيرا بالصحة وزيادة السمنة .
- يحدث ضرر لجسمنا عند تناول نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخري .

تناول الأطعمة المقلية :-

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .

شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا :-

يؤدي شرب الشاي بعد الاكل مباشرة إلي قلة امتصاص الحديد بالجسم مما يسبب الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) .

شرب المشروبات الغازية :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات فشربها بانتظام قد يؤدي إلى السمنة وقد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم ويتسبب بهشاشة العظام ويزيد من فرص الإصابة بداء السكري ويسبب تسوس الأسنان .

أسئلة الدرس الثاني

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون . ( )

2- يفضل تناول الأطعمة السريعة لأنها صحية ومفيدة للجسم . ( )

3- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرتًا . ( )

4- تناول الوجبات السريعة طول اليوم من الأمور الصحية . ( )

5- تتميز الوجبات السريعة بان طعمها رائع وسريعة التحضير . ( )

6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية . ( )

7- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . ( )

8- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة . ( )

9- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون . ( )

10- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تلفت الانتباه لشرائها . ( )

11- شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا يسبب الإصابة بالأنيميا . ( )

12- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة . ( )

13- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ( )

14- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ( )

15- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ....

(الطعام الصحي – الفيتامينات – المعادن – السعرات الحرارية)

2- الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير .

(الصحية – السريعة – المفيدة – الجيدة)

3- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا ....

(الفاكهة – الدجاج المقلي – البطاطس المقلية – البرجر المقلي)

4- تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

(الطاقة الحرارية – النسبة المئوية – السعرات الحرارية – درجة الحرارة)

5- يظهر الأشخاص في الإعلانات للوجبات السريعة وهم ....

(نائمين – سعداء – غاضبين – متشائمين)

6- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية – المشوية – المسلوقة – السريعة)

7- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة .... من الدهون والسكر والملح .

(منخفضة – عالية – ضخمة – متوسطة)

8- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من .... يضر بصحة الإنسان .

(الالياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون)

9- يعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة – شرب المياه الغازية – شوي الطعام – ممارسة الرياضة)

10- شرب الشاي بعد الاكل مباشرتًا يسبب مرض ....

(السكر – ضغط الدم – الانيميا – الشلل)

11- أي مما يأتي من العادات غير الصحية ....

(شوي اللحوم – شرب المشروبات الغازية – تناول الفاكهة – شرب اللبن)

12- من الوجبات السريعة ....

(سندوتشات برجر – بطاطس مشوية – لحم مشوي – خضار مسلوق)

أكمل :-

(السريعة – عالية – فقر الدم – المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا - الصحية)

1- شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يسبب مرض ....

2- البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات ....

3- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

4- تعد .... من الوجبات السريعة .

5- تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

6- يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية للإنسان .

7- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرتًا .

8- يفضل تناول الوجبات .... عن الوجبات السريعة .

(الموضوع الثالث)   (المقصف المدرسي)

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة :-

- يحتاج التلاميذ إلي الغذاء الصحي الذي يعزز التفكير الجيد والتحرك بنشاط طول اليوم .
- طاقم المقصف المدرسي يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- يحتاج عرض الطعام بشكل سليم وجذاب إلي بعض التفكير الإبداعي

طريقة عرض السلع داخل المقصف المدرسي :-

- وضع المعروضات (السلع) في الواجهة وتجهزها بشكل منظم جدًا .
- وضع صور الطعام الصحي علي جدران المقصف .
- وضع كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت أنتباه التلاميذ .
- وضع صورة الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- عرض الطعام يساعد على الرغبة في تناوله مثل وضع الطماطم الطازجة أو البقدونس .
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه .
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر .

طرق تخزين السلع داخل المقصف المدرسي بشكل أمن :-

يحتاج كل نوع إلي طريقة خاصة في التخزين والعرض سواء كان ساخنًا أو باردًا ، مغلفًا أو غير مغلف ، مطبوخًا أو يقدم نيئًا ويتم كالاتي :-

- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة غير الباردة .
- وضع الطعام في خزائن ذات وجهه زجاجية لحمايته من التعرض الهواء والحشرات وأيدي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو أكياس او عبوات لحماية الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الطعام النيئ عن الطعام المطهي .
- حماية السلع من التلوث والجراثيم .
- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يمكن للمقصف بيع الأدوات المكتبية والمدرسية .

أسئلة على الدرس الثالث

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر على سلامة الغذاء . (   )

2- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في إناء واحد . (   )

3- استخدام الاكياس النظيفة لتغليف الطعام يحافظ عليه من التلوث . (   )

4- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغلف بشكل يلفت النظر . (   )

5- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . (   )

6- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . (   )

7- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . (   )

8- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . (   )

9- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة . (   )

10- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . (   )

11- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا . (   )

12- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- يساعد التفكير .... على عرض السلع بطريقة جذابة .

(الفلسفي – العاطفي – الإبداعي – العلمي)

2- الأطعمة غير المعبأة يتم .... داخل أوعية حفظ مخصصة .

(رميها – تخزينها – تسخينها – تبريدها)

3- يجب .... الطعام بشكل أمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .

(رمي – تخزين – تبريد – هرس)

4- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة .... يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية – زجاجية – مكشوفة – حديدية)

5- لابد من استخدام .... لحماية الطعام .

(ورق الطابعة – ورق المجلات – أكياس القمامة – أكياس التغليف)

6- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه .

(جذب – تشتيت – توزيـع – تفريق)

7- عند عرض الطعام بالمقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف .

(الفاسد – غير الصحي – الصحي – الضار)

8- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة)

9- وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(الجامعية – البنكية – الصحية – العلمية)

10- تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور .... لصحة التلاميذ .

(المهمة – غير الضرورية – الضارة – السيئة)

أكمل :-

(نشاط – الصحية – مناسبة – غير معبئة – عبوات – الحشرات – الإبداعي – الشهادة الصحية – درجة حرارة – زجاجية)

1- يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

2- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ....

3- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال .... اليوم .

4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ....

5- يجب تخزين السلع في أماكن ذات .... مناسبة .

6- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

7- لابد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة .

8- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .

9- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ ....

عنوان الدرس : (الموضوع الرابع) (الشراب الطبيعي والصناعي)

مشروبات الفاكهة كالبرتقال مختلفة

- يمكن أن تكون العصائر طبيعية او صناعية :

- **فالعصائر الطبيعية** مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .

-أما **العصائر الصناعية** فهي مصنوعة من مادة ملونة صحية ولا تختوي علي فاكهة أو زهور طبيعية

- يضيف الناس الماء إلي العصائر لصنع الشراب في المنزل .

أنواع الشراب:

1- الشراب الطبيعي الطازج :-

- هو الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة .

- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .

- له مذاق الفاكهة الطازجة .

2- الشراب الطبيعي المعلب :-

- مصنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة .

- لونة يشبه لون الشراب الطبيعي الطازج .

- لا يحتوي على أجزاء من الفاكهة .

- مذاقة كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجًا .

3- العصير الصناعي :-

- لا يحتوي علي عصير الفاكهة .

- يحتوي علي ماء وسكر ولون صناعي نكهة صناعية ومواد حافظة .

- رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .

- مذاقة سكري جدًا وله نكهة الفاكهة وشكله سائل صافٍ فاتح اللون .

الشراب الصناعي من المعمل إلي الزجاجة :-

1- تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2- تنقل لبيعها أو تحولها لعصير .

3- تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المركزة والشراب الصناعي .

5- تصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور .

6- تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .

1- تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2- تنقل لبيعها أو تحولها لعصير .

3- تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4- تعصر بعض الفاكهة مباشرة وتحول إلي عصير .

بعض الملاحظات الهامة علي العصير تذكر :-

- شكلة ولونه . - قومة خفيف أم سميك.

– مذاقة سكري ام لا . - يوجد به قطع فاكهة ام لا.

أسئلة على الدرس الرابع (الشراب الطبيعي والصناعي)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . ( )

2- النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي . ( )

3- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية . ( )

4- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعًا من الفاكهة . ( )

5- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج . ( )

6- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر . ( )

7- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . ( )

8- تعد النكهات الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي . ( )

9- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي . ( )

10- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها .

(الطبيعي الطازج – الصناعي – السيئ – الطبيعي المعلب)

2- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

(حافظة – طبيعية – صلبة – لاصقة)

3- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي .... الفاكهة .

(حصاد – عصر – جمع – زراعة)

4- الشراب المعصور من الفاكهة مباشرتًا هو الشراب ....

(الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي – الفاسد)

5- تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الصناعي .

(المصانع – النوادي – المستشفيات - المدارس)

6- الشراب .... مذاقة كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا .

(الصناعي الفاتح – الطبيعي المعلب – الطبيعي الطازج – الصناعي المخزن)

7- المشروبات .... تعصر مباشرتًا من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

(الغازية – الصناعية المعلبة – الطبيعية المعلبة – الطبيعية الطازجة)

8- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير ....

(الصناعي – الطبيعي – الفاسد – غير الصحي)

9- الشراب .... فاتح اللون ومذاقة سكري جدًا .

(الطبيعي المعلب – الطازج – الصناعي المعلب - الفاسد)

10- إضافة المواد الحافظة تعمل على .... فترة الصلاحية للشراب .

(زيادة – تقليل – تقصير - توقف)

11- من أنواع عصير البرتقال ....

(العصائر الطبيعية – العصائر الصناعية – كلاهما)

12- مصنوع من نكهة ملونة صحية ونكهه صناعية ....

(اللون الصناعي – العصائر الصناعية – اللب – العصير الطبيعي)

13- مصنوع من مزج الفاكهة او عصير الفاكهة المركز او خلاصة الزهور والسكر ....

(العصائر الطبيعية – العصائر الصناعية – كلاهما)

أكمل :-

(الماء – الطبيعي المعلب – الصناعي – سكري – الفاكهة)

1- الشراب .... لا يحتوي على أي فاكهة .

2- الشراب الصناعي يكون له مذاق .... جدًا .

3- لا يحتوي العصير الصناعي على .... أو زهور .

4- الشراب .... مذاقة مثل مذاق الفاكهة .

5- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة .... للعصائر .

صوب ما تحته خط :-

1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . ( )

2- يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . ( )

3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة . ( )

4- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية . ( )

خطوات تحضير و تجهيز الشراب الطبيعي المعلب :-

- أولًا تغسل الفاكهة جيدًا .
- ترسل عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس الفاكهة .
- تقوم آلة متخصصة بعصر الفاكهة وتصفيتها لإزالة البذور والقشرة .
– يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ويضاف السكر والماء .
- يخلط السكر والعصير ساخنًا لتجنب أن يفصل فيما بعد .

خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي :-

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب .
- يخلط الشراب بالماء .
- تقوم إحدى الآلات بتعقيم الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها .
- تنتقل الزجاجات المملوءة للمكان الذي توضع فيه أغطيتها بحرص لتجنب التلوث .
- وأخيرًا تعبأ المشروبات في الزجاجات وتتم هذه العملية نفسها لجميع المشروبات .

ملاحظة :-

- عند خلط السكر لابد أن يكون السائل ساخنًا حتى لا يفصل فيما بعد .
– أضافة المادة الحافظة تطيل فترة صلاحيته .
- الالتزام بالتدبير الصحية أمر ضروري فقد تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها .

احتياطات السلامة التي يجب على العمال اتباعها :-

1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث ولحماية العمال .
2- تدريب العمال على كيفية تشغيل الآلات بشكل صحيح لتجنب الحوادث .
3- عدم ترك العصير المنسكب أو أي شيء على الأرض حتي لا يتعثر به أحد .

4- الحرص على تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

أسئلة الدرس الخامس (جولة داخل مصنع شراب الفاكهة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أخذ احتياطات السلامة في المصنع . (   )

2- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة ألات خاصة . (   )

3- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . (   )

4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة . (   )

5- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . (   )

6- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع . (   )

7- يتم تسخين العصير قبل تعبئته لقتل الميكروبات . (   )

8- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث . (   )

9- الالتزام بالتدبير الصحية ضروري لحماية المشروبات من الفساد . (   )

10- عند تحضير العصير في المصنع يضاف السكر له وهو بارد . (   )

11- إضافة المواد الحافظة تعمل على تقليل فترة الصلاحية للشراب . (   )

12- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات . (   )

13- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب . (   )

14- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1-يقوم العمال في المصانع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من ....

(التبخر – الغليان – التلوث – التخمر)

2- مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب .

(تعقيم – تعبئة – كسر – غلي)

3- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح .

(الأقلام – الآلات – الأخبار - السكر)

4- يجب .... العصير لقتل الميكروبات .

(تجميد – شرب – رمي - تسخين)

5- عند إضافة .... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنًا .

(السكر – الملح – البهارات - القرفة)

6- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها .

(عصر – غليان – تخمر – تبخر)

7- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولًا .... الفاكهة .

(غسل – تخزين – هرس – تسخين)

8-نحتاج إلى .... العصير لغزالة اللب والقشرة والبذور .

(غليان – تصفية – غسل – تخزين)

9- إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

(الملح والسكر – المواد الحافظة – المواد الصلبة – الليمون والنعناع)

10- في مرحلة .... يضاف إلى العصير الماء والسكر .

(التعبئة – الاختبار – العصر – التغليف)

أكمل :-

(ملؤها – غطاء – أغطية – غسل – الحرارة العالية – المواد الحافظة – التلوث – هرس)

1- توضع .... بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

2- أول خطوة لتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي .... الفاكهة .

3- يرتدي عمال المصنع .... الشعر لحماية المنتج من التلوث .

4- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

5- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ .... الفاكهة .

6- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

7- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (اللبن)

أهمية اللبن :-

- يحتوي اللبن علي نسبة عالية من العناصر الغذائية والبروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والأملاح المعدنية .

- يساعد على النمو ويحمي جهاز المناعة .

- يتم استهلاك اللبن كسوائل أو يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة ويصنع منه الزبادي والجبن .

- يضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأطفال مشروبات اللبن المختلفة

مصادر اللبن :- .

- يأتي اللبن من الأبقار والجاموس والماعز والأغنام والإبل .

- تعد مصر من أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .

- يقوم البائعون عديمو الأخلاق بوضع إضافات خطيرة جدًا في اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجًا .

يصبح اللبن مغشوشًا عند إضافة:-

الماء :- ليس بالخطير ولكن يتم الحصول على القليل من اللبن

الفور مالين :يحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا، ويعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

مادة النشا : تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي نتناوله سليم ؟

للتأكد من أن اللبن سليم وطازج وصحي يجب مراعاة بعض الأمور منها :-

- طعم ورائحة اللبن .

-التأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية .

- يمكن اختبار اللبن عن طريق غلي عينه على نار هادية لمدة 15د حتى يتخثر (يتجبن) ولو وجدنا الرواسب المتجبنة فهذا يدل أن اللبن غير طازج أما أذا كانت الرواسب دهنية فهذا يدل أن اللبن من النوع الجيد .

تجربة (1) لتدقيق من وجود ماء مضاف .

- ضع نقط الماء على سطح مستوي – قم بإمالة السطح قليلًا حتى يتدفق اللبن – اللبن النقي يبقي ثم يتدفق ببطء تاركًا أثر أبيض أما اللبن المخفف فيتدفق بسرعة دون ترك علامة .

تجربة (2) التحقق من وجود فورمالين .

- أضف 2أو 3 قطرات من حمض الكبريتيك المركز على 10م من اللبن و10م من الماء – انتظر ولا ترج المحلول – إذا ظهر حلقة زرقاء او بنفسجية فهذا يدل على وجود الفور مالين واذا ظل ابيض فهذا يدل على جودة اللبن .

تجربة (3) التحقق من وجود نشا .

- أضف من 2إلى 3 قطرات من صبغة اليود إلى كمية 5 مل لبن .

– رج المحلول جيدًا .

– اللبن الذي يتحول على اللون الأزرق يكون فاسدًا ومغشوشًا أما إذا ظل أبيض فلا يوجد فيه مادة النشا .

أسئلة الدرس السادس (اللبن)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الالبان من الأمور الضرورية . (   )
2- لا نحتاج إلى اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (   )
3- الفور مالين مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة عند اضافتها للألبان. (   )
4- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (   )
5- إضافة الماء إلى اللبن يحافظ على بقاء اللبن كأنه طازجًا . (   )
6- يجب التأكد من طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنه طازج وصحي . (   )
7- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي . (   )
8- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . (   )
9- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . (   )
10- التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الالبان من الأمور الضرورية . (   )
11- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على أن اللبن طازج . (   )
12- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . (   )
13- يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه .

(الدهنية – الحافظة – الصلبة - الغازية)

2- عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحول اللبن المغشوش إلي اللون ....

(الأزرق – الأحمر – الأصفر – الأبيض)

3- يجب التأكد من تاريـخ .... اللبن .

(انتهاء صلاحية – تغليف – تعبئة – تطريز)

4- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

(السمك – الخضار – اللبن – الجمبري)

5- يتم غش اللبن عن طريق إضافة .... بعد الحصول على القليل من اللبن من الأبقار .

(السكر – الماء – الجبن – السمن)

6- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي ....

(يتبخر – يتخثر – يتجمد - ينضج)

7- يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

(النشا – الثلج – الفور مالين – الزبادي)

8- عند إضافة بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف إلية النشا إلي اللون الأزرق .

(صبغة اليود – حمض الكبريتيك – الماء – العصير)

9- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب .... فهذا يعني أن اللبن غير طازج .

(بيضاء – دهنية – صفراء – متجبنة)

10- يتحول اللبن الفاسد للون .... عند إضافة القليل من (اليود) إلية .

(الأزرق – الأحمر – الأخضر – الأورانج)

11- يتم إضافة .... اللبن لتعديل قوامة بعد نزع المادة الدهنية منه .

(الثلج – الفور مالين – النشا – الخل)

12- يساعد على النمو وحماية الجهاز المناعي ....

(العصير المعبأ – اللبن – العصير الصناعي – الوجبات السريعة)

13- يحتوي اللبن على نسبة عالية من ....

(العناصر الغذائية – الدهون والفيتامينات – البروتينات – جميع ما سبق)

أكمل :-

(الفور مالين – اللبن – الأبقار – المادة الدهنية – الدجاج)

1- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع .... منه .

2- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها .

3- يحافظ .... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية .

4- يمكن الحصول على اللبن من ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السابع) (سلامة الطعام وحفظة)

حفظ الطعام بشكل سليم :-

1- تقوم المصانع والمنازل بطرق مختلفة لحفظ الطعام سليم .

2- تستخدم المواد الحافظة لجعل الطعام يدوم فترة أطول .

المواد الحافظة المستخدمة :-

- حمض الستريك – حمض الأس كوربيك – النتريت – الكبريتيك .

الأخطاء التي تحدث عند التصنيع :-

تتسبب الأخطاء عند حفظ الطعام في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام مما يؤدي إلي إصابة الناس بالأمراض .

طرق حفظ الطعام :-

التجفيف – التجميد – البسترة – التمليح – التعليب

ممارسات لسلامة الغذاء :-

- يكون المنتج الغذاِئي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة يحتوي على فقاعات ورائحة حادة .

- التحقق من تاريخ الصلاحية المدون على العلبة وأنه غير منتهي .

تاريخ انتهاء الصلاحية :-

- هو تاريخ استهلاك المنتج وبعدة لا يمكن ضمان سلامة المنتج .

الإجراءات التي يجب اتباعها عند وجود عيب بالمنتج :-

- يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج الذي به عيب .

- لو لم تحل المشكلة نتصل بخدمة حماية المستهلك لتقديم شكوي [حيث يرسل مفتشين للتأكد من صحة التاريخ والصلاحية وتوقيع عقوبات على المصنع لضمان عدم تكرار الخطأ] .

يوجد العديد من الطرق لحفظ الطعام مثل :-

1- المخللات السريعة :-

- يستخدم الملح والخل فقط لحفظ الخضروات و ممكن أن يكون جاهز للأكل خلال ساعات و يستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

للسلامة (غسل اليدين والخضروات جيدًا – كن حذرًا عند استخدام السكين – لا تترك البرطامان خارج الثلاجة أكثر من ساعة.

2- التجفيف :-

- يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة حتى لا تنمو عليها البكتيريا والعفن ويحتاج الى (رطوبة منخفضة – درجة حرارة مرتفعة – دوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنب التلف للأطعمة أو الفساد .

التجفيف باستخدام الهواء بالداخل :-

- تجفف بعض الخضروات والفطر والفلفل الحار والأعشاب بالهواء في الداخل و للسلامة (أغسل الفاكهة جيدًا وصفها جيدًا قبل التجفيف – ضعها بمكان دافئ وجاف أو تعليقها بخيط بمكان تتعرض به لدوران الهواء لتجف .

التجفيف بالشمس خارجًا :-

- تجفف الفواكه والطماطم والفاصوليا بالشمس لاحتوائهم على نسبه عالية من السكريات والاملاح ويجب أن توضع بالشمس طول اليوم بفرشها علي مسطح من الخشب أو البلاستيك ويفضل بالأيام الحارة وتغطي ليلًا وتوضع بالداخل .

التجفيف بالفرن (لمعظم الخضروات على درجة 57-92 مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة لان الدرجة المرتفعة تؤدي إلي طهي الطعام بدلًا من تجفيفه .

أسئلة الموضوع السابع (سلامة الطعام وحفظة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . (   )

2- التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . (   )

3- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام . (   )

4- المنتج الغذايي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . (   )

5- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . (   )

6- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . (   )

7- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . (   )

8- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . (   )

9- يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . (   )

10- من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الاسكوربيك . (   )

11- يستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة .   (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(السلق – الطهي – الغلي – التجفيف)

2- يكون المنتج الغذائي .... إذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

(غير صحي – صحيًا – طازجًا – جيدًا)

3- الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

(زيادة الجودة – تماسك القوام – نمو البكتيريا – زيادة الكمية)

4- يعد التمليح أحد طرق حفظ ....

(الكتب – الطعام – اللبن – الحلوى)

5- يقوم جهاز .... بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

(الشرطة – حماية المستهلك – الدولة - البيئة)

6- يتم استخدم حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام .

(الحافظة – السكرية – الصلبة – المالحة)

7- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة ....

(معتدلة – باردة – منخفضة - عالية)

8- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

(التجفيف والتجميد – التغليف والبسترة – التمليح – جميع ما سبق)

أكمل :-

(عالية – التعليب – البكتريا)

1- يعتبر .... من طرق حفظ الطعام .

2- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو .... أو عفن الطعام .

3- عملية تجفيف الطعام في الفرن يحتاج إلى درجة حرارة ....

حمل الآن

مجانا وحصريا

المراجعة رقم (6)

اختبار شهر فبراير





أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. (   )
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، (   )
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. (   )
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (   )
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. (   )
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (   )
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. (   )
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (   )
١٠- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (   )
١١- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
١٢- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (   )
١٣- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (   )
١٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (   )
١٥- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف   ب- البروتينات   ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف   ب- البروتينات   ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية   ب- اللحوم   ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي   ب- النباتي الحيواني   ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي   ب- النباتي الحيواني   ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية   ب- الدهون غير الصحية   ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية   ب- سمكية   ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف   ب- النباتي المتوازن   ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف   ب- النباتي المتوازن   ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية   ب- البدائل النباتية   ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات   ب- الخضروات   ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة   ب- الدهون   ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،
أ- البقوليات   ب- الخضروات   ج- الحبوب

١٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية

١٦- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٧- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون ب- النباتيون الصرف ج- لاشئ مما سبق

١٨- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٩- تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين
أ- البقوليات ب- الخضراوات ج- الحبوب

٢٠- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه ب- المغذيه ج- المخزنه

٢١- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه ب- اللحوم ج- الدهون

٢٢- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٢٣- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه ب- الدهون الغير صحيه ج- النباتات

٢٤- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات ب- اللحوم ج- الاسماك

٢٥- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول ب- البندق ج- اللبن

٢٦- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ الفاكهه ب- المنتجات الحيوانية ج- البقوليات

٢٧- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم ب- الارز ج- البيض

٢٨- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه ب- الحبوب الكامله ج- الاجبان البيضاء

٢٩- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء ب- الحزن ج- الغضب

٣٠- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ-البسله ب- البيض ج- الخس

٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .
أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. ( )
٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. ( )
٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )
٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )
٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. ( )
٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. ( )
٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )
٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. ( )
٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. ( )
١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. ( )
١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا. ( )
١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. ( )
١٣- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. ( )
١٤- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. ( )
١٦- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. ( )
١٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. ( )
١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . ( )
١٩- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. ( )
٢٠- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. ( )
٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . ( )
٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. ( )
٢٣- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....
أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ- الشهري ب- اليومي ج- الأسبوعي

٤- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،
أ- فائدة ب- ضرر ج- احتياج

٥- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- السعرات الحرارية

٦- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة
أ- الجودة ب- السعر ج- الإعلانات
٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....
أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات ج- جميع ما سبق
٨- يجب أن تختارالعناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.
أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق
٩- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي ب- الماء ج- اللبن
١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز
١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية ج- الوجبات النباتية
١٢- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي
١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية ب- الصحية ج- السريعه
١٤- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه ج- الشاي
١٥- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع ب- البرد ج- الانيميا

١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه ج- الوجبه الصحيه
١٧- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء ب- نائمين ج- غاضبين
١٨- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه ب- المشويه ج- السريعه
١٩- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف ب- الفيتامينات ج- الدهون
٢٠- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .
أ- الفاكهه ب- الدجاج المقلى ج- البرجر المقلى

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. ( )
٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ( )
٣- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب ويتناول الغذاء الصحي. ( )
٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. ( )
٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. ( )
٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. ( )
٧- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. ( )
٨- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. ( )
٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )
١٠- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل. ( )
١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. ( )
١٢- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. ( )
١٣- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . ( )
١٤- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . ( )
١٥- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . ( )
١٦- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . ( )
١٧- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . ( )
١٨- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . ( )
١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
أ- غذاء　　ب- ملابس　　ج- ادوات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة　　ب- المطبوخة والنيئا　　ج- جميع ما سبق

٣- يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ- للشهادة الصحية　　ب- للبطاقة الشخصية　　ج- لشهادة التخرج

٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
أ- الطلاب　　ب- أصحاب　　ج- العاملين

٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات　　ب- ورق تغليف وأكباس　　ج- جميع ما سبق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
أ- غير المعبأة　　ب- المعبأة　　ج- كلاهما

٧- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه　　ب- الصحيه　　ج- العلميه

٨- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعى　　ب- العميق　　ج- الناقد

٩- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق

١٠- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ...................

أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء

١١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه

١٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع

١٤- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه

١٦- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد

أسئلة الموضوع ٤ : الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. ( )
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. ( )
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. ( )
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. ( )
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. ( )
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. ( )
٨- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. ( )
٩- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. ( )
١٠- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. ( )
١١- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. ( )
١٢- النكهات الصناعيه اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. ( )
١٣- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية. ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٩- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....

أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد

١٠- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات

١١- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا

أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعي المعلب ج- الطبيعي الطازج

١٢- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه

١٣- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعي المعلب

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. (   )
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة. (   )
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. (   )
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. (   )
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح. (   )
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها. (   )
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. (   )
٨. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . (   )
٩. تعبنه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . (   )
١٠. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . (   )
١١. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. (   )
١٢. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. (   )
١٣. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا.   ب- هرس الفاكهة   ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي   ب- الشراب الطبيعي   ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي   ب- الشراب الطبيعي   ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات   ب- لقتل الميكروبات   ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات   ب- لقتل الميكروبات   ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة   ب- مرحلة الاختبار   ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد   ب- متجمد   ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة   ب- النكهة   ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف   ب- التلوث   ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة   ب- النكهة   ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر   ب- قفازات   ج- كلاهما

١٥- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....

أ- حافظه ب- طبيعيه ج- صلبه

١٦- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .

أ- الطبيعى الطازج ب- الصناعي ج- الطبيعي المعلب

١٧- يجب .... العصير لقتل الميكروبات

أ- تجميد ب- شرب ج- تسخين

١٨- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .

أ- السكر ب- البهارات ج- القرفه

١٩- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها

أ- عصر ب- تخمر ج- تبخر

٢٠- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .

أ- غسل ب- تخزين ج- هرس

٢١- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور

أ- تصفيه ب- غليان ج- تخزين

٢٢- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته

أ- الملح والسكر ب- المواد الحافظة ج- المواد الصلبه

٢٣- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

أ- البكتريا ب- التلوث ج- الذباب

٢٤- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

أ- تعقيمها ب- تفريغها ج- ملؤها

٢٥- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....

أ- هرس ب- غسلها ج- تنظيفها

٢٦- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

أ- الحرارة العاليه ب- المواد الحافظه ج- الفاكهة

٢٧- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من

أ- التبخر ب- الغليان ج- التلوث

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (   )
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. (   )
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية. (   )
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط. (   )
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان. (   )
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (   )
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، (   )
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. (   )
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. (   )
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب متجمدة. (   )
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (   )
١٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (   )
١٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (   )
١٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (   )
١٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (   )
١٦- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (   )
١٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (   )
١٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (   )
١٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة
٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة
أ- الأولاد ب- البالغين ج- لاشئ مما سبق
٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق
٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :
أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما
٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا
٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا
٧- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية عند إضافة حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا
٨- اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق

٢٨- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .

أ- السمك ب- الخضار ج- اللبن

٢٩- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ- السكر ب- الماء ج- الجبن

٣٠- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....

أ- يتبخر ب- يتخثر ج- يتجمد

٣١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....

أ- المادة الدهنيه ب- الماء ج- السكر

٣٢- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.

أ- العصير ب- السكر ج- اللبن

٣٣- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.

أ- النشا ب- الفورمالين ج- الماء

٣٤- يمكن الحصول على اللبن من ....

أ- الابقار ب- الدجاج ج- الأرانب

٣٥- يتم اضافه .... للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة

أ- النشا ب- الثلج ج- الفورمالين

٣٦- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.

أ- صبغه اليود ب- حمض الكبرتيك ج- الماء

٣٧- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.

أ- بيضاء ب- دهنيه ج- متجبنه

٣٨- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه

أ- الدهنيه ب- الحافظه ج- الصلبه

٣٩- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....

أ- الازرق ب- الاحمر ج- الاصفر

٤٠- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .

أ- تعقيم ب- تعبئه ج- غلى

أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. من أمثلة للمواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . ( )
٢. حدوث اخطاء عند حفظ الأطعمة يسبب نمو البكتيريا أو العفن فيها. ( )
٣. يضمن المصنع جودة منتجاته بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. ( )
٤. يمكنك فتح عبوات المنتجات الغذائي وتركها دون استهلكها وتبقى سليمة ولا تتلف. ( )
٥. يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على المصنع لعدم تكرار سوء وأضرار منتجاتهم. ( )
٦. يمكن الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى من خلال الخط الساخن فقط . ( )
٧. عند القيام بعملية خفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا. ( )
٨. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. ( )
٩. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . ( )
١٠. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. ( )
١١. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . ( )
١٢. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . ( )
١٣. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . ( )
١٤. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . ( )
١٥. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. ( )
١٦. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )
١٧. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . ( )
١٨. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ( )
١٩. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . ( )
٢٠. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . ( )
٢١. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . ( )
٢٢. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....
أ- التجفيف والتجميد ب- البسترة والتعليب ج- جميع ما سبق

٢- تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول
أ- المواد الحافظة ب- النكهات ج- السكر

٣- هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج
تاريخ انتهاء الصلاحية ب- تاريخ التصنيع ج- تاريخ الفرز

٤- اذا لم تستجيب الشركة المصنعة لشكوتك أو أخبرك انك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى.
أ- الشرطة ب- وزارة الصحة ج- جهاز حماية المستهلك

٥- يمكن أن يكون جاهزا للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
أ- المخللات السريعة ب- التجفيف ج- التعليب

٦- يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا
أ- المخللات السريعة ب- التجفيف ج- التعليب

٧- عمليه .... تقوم بازاله الرطوبه من الاطعمه

أ- السلق ب- الطهي ج- التجفيف

٨- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات

أ-غير صحى ب- صحيا ج- طازجا

٩- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ- زيادة الجودة ب- تماسك القوام ج- نمو البكتيريا

١٠- بعد التمليح احد طرق حفظ ....

أ- الطعام ب- الكتب ج- اللبن

١١- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ- الحافظة ب- السكريه ج- الصلبه

١٢- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة ب- باردة ج- عاليه

١٣- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة ب- حماية المستهلك ج- الدولة

١٤- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه؟

أ- رائحته الحادة ب- طعمه الجيد ج- رائحته الجميله

١٥- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار ب- الماء ج- الفرن

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. (خ)
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، (ص)
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. (ص)
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (خ)
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (ص)
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. (خ)
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (ص)
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. (خ)
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (ص)
١٠- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (ص)
١١- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (ص)
١٢- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (خ)
١٣- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (خ)
١٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (ص)
١٥- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية ب- اللحوم ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية ب- سمكية ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية ب- البدائل النباتية ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب
١٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية
١٦- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات
١٧- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون ب- النباتيون الصرف ج- لاشئ مما سبق
١٨- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات
١٩- تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين
أ- البقوليات ب- الخضراوات ج- الحبوب
٢٠- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه ب- المغذيه ج- المخزنه
٢١- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه ب- اللحوم ج- الدهون
٢٢- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني
٢٣- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه ب- الدهون الغير صحيه ج- النباتات
٢٤- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات ب- اللحوم ج- الاسماك
٢٥- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول ب- البندق ج- اللبن
٢٦- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ الفاكهه ب- المنتجات الحيوانية ج- البقوليات
٢٧- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم ب- الارز ج- البيض
٢٨- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه ب- الحبوب الكامله ج- الاجبان البيضاء
٢٩- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء ب- الحزن ج- الغضب
٣٠- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ-البسله ب- البيض ج- الخس
٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .
أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. (صح)
٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. (صح)
٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. (صح)
٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (خطأ)
٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. (خطأ)
٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. (خطأ)
٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. (خطأ)
٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. (صح)
٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. (صح)
١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. (صح)
١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا، (صح)
١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. (صح)
١٣- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. (خ)
١٤- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (ص)
١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. (ص)
١٦- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. (ص)
١٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. (ص)
١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . (ص)
١٩- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. (خ)
٢٠- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. (خ)
٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . (خ)
٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. (ص)
٢٣- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (خ)
٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....
أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبة السريعة ب- الوجبة الخفيفة ج- الوجبة الصحية

٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ- الشهري ب- اليومي ج- الأسبوعي

٤- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،
أ- فائدة ب- ضرر ج- احتياج

٥- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- السعرات الحرارية

٦- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة
أ- الجودة   ب- السعر   ج- الإعلانات

٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....
أ- التلفزيون و الإنترنت   ب- المجلات   ج- جميع ما سبق

٨- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.
أ- منخفضة   ب- مرتفعة   ج- لاشئ مما سبق

٩- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي   ب- الماء   ج- اللبن

١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى   ب- البيتزا   ج- الخبز

١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة   ب- الوجبات الصحية   ج- الوجبات النباتية

١٢- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا   ب- الدبل برجر   ج- المحشي

١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية   ب- الصحية   ج- السريعه

١٤- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية   ب- المصادر الطبيعيه   ج- الشاي

١٥- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع   ب- البرد   ج- الانيميا

١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه   ب- الوجبه الخفيفه   ج- الوجبه الصحيه

١٧- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء   ب- نائمين   ج- غاضبين

١٨- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه   ب- المشويه   ج- السريعه

١٩- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف   ب- الفيتامينات   ج- الدهون

٢٠- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .
أ- الفاكهه   ب- الدجاج المقلى   ج- البرجر المقلى

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. (ص)
٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (خ)
٣- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب ويتناول الغذاء الصحي. (ص)
٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. (خ)
٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. (ص)
٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. (ص)
٧- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. (خ)
٨- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. (خ)
٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (ص)
١٠- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (خ)
١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. (ص)
١٢- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. (ص)
١٣- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . (خ)
١٤- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (ص)
١٥- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . (خ)
١٦- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . (خ)
١٧- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . (ص)
١٨- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . (ص)
١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
أ- غذاء ب- ملابس ج- ادوات
٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق
٣- يتم وضع صورة................ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج
٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين
٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
أ- غير المعبأة ب- المعبأة ج- كلاهما
٧- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه ب- الصحيه ج- العلميه
٨- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعي ب- العميق ج- الناقد

٩- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق

١٠- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ....................

أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء

١١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه

١٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع

١٤- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه

١٦- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعي ب- العميق ج- الناقد

أسئلة الموضوع ٤ : الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. (صح)
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (خطأ)
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. (خطأ)
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. (خطأ)
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (صح)
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (خطأ)
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. (صح)
٨- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. (صح)
٩- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. (صح)
١٠- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. (خ)
١١- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (ص)
١٢- النكهات الصناعيه اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. (خ)
١٣- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية. ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .
أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٩- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....
أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد

١٠- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات

١١- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا
أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعي المعلب ج- الطبيعي الطازج

١٢- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه

١٣- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعي المعلب

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. (خطأ)
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة. (خطأ)
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. (خطأ)
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. (صح)
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح. (صح)
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها. (خطأ)
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. (صح)
٨. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . (ص)
٩. تعبئه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . (خ)
١٠. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . (خ)
١١. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. (ص)
١٢. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. (ص)
١٣. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا. ب- هرس الفاكهة ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة ب- مرحلة الاختبار ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد ب- متجمد ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف ب- التلوث ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر ب- قفازات ج- كلاهما

١٢- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....

أ- حافظه ب- طبيعيه ج- صلبه

١٣- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .

أ- الطبيعى الطازج ب- الصناعي ج- الطبيعي المعلب

١٤- يجب .... العصير لقتل الميكروبات

أ- تجميد ب- شرب ج- تسخين

١٥- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .

أ- السكر ب- البهارات ج- القرفه

١٦- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها

أ- عصر ب- تخمر ج- تبخر

١٧- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .

أ- غسل ب- تخزين ج- هرس

١٨- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور

أ- تصفيه ب- غليان ج- تخزين

١٩- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته

أ- الملح والسكر ب- المواد الحافظة ج- المواد الصلبه

٢٠- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

أ- البكتريا ب- التلوث ج- الذباب

٢١- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

أ- تعقيمها ب- تفريغها ج- ملؤها

٢٢- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....

أ- هرس ب- غسلها ج- تنظيفها

٢٣- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

أ- الحرارة العاليه ب- المواد الحافظه ج- الفاكهة

٢٤- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من

أ- التبخر ب- الغليان ج- التلوث

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (خطأ)
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. (صح)
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية. (خطأ)
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط. (خطأ)
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان. (صح)
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (خطأ)
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، (صح)
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. (خطأ)
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. (صح)
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب متجمدة . (خطأ)
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (خطأ)
١٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (ص)
١٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (خ)
١٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (ص)
١٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (ص)
١٦- وجود الرواسب المتجمدة على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (خ)
١٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (خ)
١٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (خ)
١٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة
أ- الأولاد ب- البالغين ج- لاشئ مما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :
أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٧- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية عند إضافة حمض الكبريتيت، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٨- اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق

٩- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .

أ- السمك ب- الخضار ج- اللبن

١٠- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ- السكر ب- الماء ج- الجبن

١١- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....

أ- يتبخر ب- يتخثر ج- يتجمد

١٢- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....

أ- المادة الدهنيه ب- الماء ج- السكر

١٣- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.

أ- العصير ب- السكر ج- اللبن

١٤- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.

أ- النشا ب- الفورمالين ج- الماء

١٥- يمكن الحصول على اللبن من ....

أ- الابقار ب- الدجاج ج- الأرانب

١٦- يتم اضافه .... للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة

أ- النشا ب- الثلج ج- الفورمالين

١٧- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.

أ- صبغه اليود ب- حمض الكبرتيك ج- الماء

١٨- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.

أ- بيضاء ب- دهنيه ج- متجبنه

١٩- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه

أ- الدهنيه ب- الحافظه ج- الصلبه

٢٠- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....

أ- الازرق ب- الاحمر ج- الاصفر

٢١- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .

أ- تعقيم ب- تعبئه ج- غلى

أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. من أمثلة للمواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . (ص)
٢. حدوث اخطاء عند حفظ الأطعمة يسبب نمو البكتيريا أو العفن فيها. (ص)
٣. يضمن المصنع جودة منتجاته بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. (خ)
٤. يمكنك فتح عبوات المنتجات الغذائي وتركها دون استهلكها وتبقى سليمة ولا تتلف. (خ)
٥. يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على المصنع لعدم تكرار سوء وأضرار منتجاتهم. (ص)
٦. يمكن الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى من خلال الخط الساخن فقط . (خ)
٧. عند القيام بعملية خفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا. (ص)
٨. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. (خ)
٩. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . (ص)
١٠. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. (خ)
١١. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . (ص)
١٢. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . (ص)
١٣. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . (ص)
١٤. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (ص)
١٥. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. (خ)
١٦. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (ص)
١٧. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . (ص)
١٨. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (ص)
١٩. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . (خ)
٢٠. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . (خ)
٢١. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . (خ)
٢٢. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....
أ- التجفيف والتجميد ب- البسترة والتعليب ج- جميع ما سبق

٢- تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول
أ- المواد الحافظة ب- النكهات ج- السكر

٣- هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج
أ- تاريخ انتهاء الصلاحية ب- تاريخ التصنيع ج- تاريخ الفرز

٤- اذا لم تستجيب الشركة المصنعة لشكوتك أو أخبرك انك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى.
أ- الشرطة ب- وزارة الصحة ج- جهاز حماية المستهلك

٥- يمكن أن يكون جاهزا للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
أ- المخللات السريعة ب- التجفيف ج- التعليب

٦- يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا
أ- المخللات السريعة ب- التجفيف ج- التعليب

٧- عملية .... تقوم بازالة الرطوبة من الاطعمة

أ- السلق ب- الطهي ج- التجفيف

٨- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.

أ-غير صحى ب- صحيا ج- طازجا

٩- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ- زيادة الجودة ب- تماسك القوام ج- نمو البكتيريا

١٠- يعد التمليح احد طرق حفظ ....

أ- الطعام ب- الكتب ج- اللبن

١١- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ- الحافظة ب- السكريه ج- الصلبه

١٢- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة ب- باردة ج- عاليه

١٣- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة ب- حماية المستهلك ج- الدولة

١٤- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه؟

أ- رائحته الحادة ب- طعمه الجيد ج- رائحته الجميله

١٥- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار ب- الماء ج- الفرن



كيفية طباعة صفحات معينة من ملف معين



مثلا ازاى نطبع الصفحات من صفحة 4 الى صفحة 9

خطوة 1

خطوة 2
اختيار اسم الطابعة بتاعتك

خطوة 3
كتابة الصفحات المراد طباعتها
نكتب رقم 4 ثم نكتب الشرطة دي ـ ثم نكتب 9

خطوة 4
اختيار نوع الورق

خطوة 5
اختيار A4

خطوة 6